Sûfî Tıbbı

Muînüddîn Çiştî



4. BASKI

tıp

insan_yayınları

Sûfî Tıbbı

Şeyh Hakîm Muinüddin Çişti



Şeyh Hakîm Ebû Abdullah Gulam Muînüddin

Şeyh Muînüddin, aslen Hindistan'lı olup bitkisel eczacılık üzerine birçok kitabın yazarıdır. Farsça sağlıkla ilgili birçok klasik metinleri İngilizce'ye kazandırmıştır. Kur'an ayetlerinin sağlık alanında kullanılması olan *ta'vîz* konusunda tecrübeler kesbetmiş olup, bunun aktarılmasında, Afganistan Şer'î Hukuk sorumlusu Hacı Şeyhü'l-İslâm Nimetullah Şehrânî'nin icazetine sahip olmuştur.
Kendisi aynı zamanda Yakın Doğu Nakşibendî sûfî şeyhlerinden Pîr Seyyid Dâvud İkbalî ile birlikte araştırmalar yapmıştır. Islamic Medical Association (İslâmî Tıb Derneği)'nin üyesi olup, Afganistan, Pakistan ve Hindistan'da resmî davet üzerine sufizm ve sağlık ile ilgili çeşitli sempozyumlara katılmıştır. Yazar, Pîr Hazret Sûfî Vahîdüddin Beg'in tabisi olup Amerika'da Çiştî tarikatının halifesi olarak faaliyet göstermektedir.

insan yayınları: 219
alternatif: 6

the book of sufi healing

sûfî tıbbı• şeyh hakîm muînüddin çiştî
nisan 1997

ISBN 975-574-163-1

editör
ismail taşpınar

çeviren
dr. hayrettin tekûmit

dizgi-içdüzen
insajans

kapak düzeni
yunus karaaslan

baskı–cilt
eko matbaası

kapak baskı
emirler

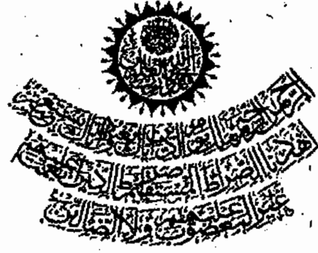
insan yayınları
mehmet akif cad., kestane sk., no:1
keresteciler sitesi, merter, istanbul
tel: (0212) 642 74 84 - 507 10 93

SÛFÎ TIBBI

Şeyh Hakîm Muînüddin Çiştî

Çeviren
Dr. Hayrettin TEKÜMİT

insan yayınları



Rahman ve Rahim Olan 'Allah'ın Adıyla

Hamd âlemlerin Rabbi olan Allah'a mahsustur. Rahman ve Rahimdir. Din Günü'nün sahibidir. Rabbimiz ancak sana kulluk eder ve yalnız senden yardım dileriz. Bizi doğru yola ilet. Kendilerine nimet verdiklerinin yoluna. Azıp, sapmışlarınkine değil.

(Fatiha Suresi)

İÇİNDEKİLER

العِلْمُ عِلْمَانِ عِلْمُ الأَبْدَانِ ثُمَّ عِلْمُ الأَدْيَانِ

İki çeşit bilgi vardır:
Dinî bilgi ve beden bilgisi

ما خَلَقَ الله داءً الا و خَلَقَ لَهُ الدواء الا الهرم

Allah şifasını da yaratmadığı hiçbir
hastalık yaratmamıştır; yaşlılık müstesna.

(Hadis-i Şerif)

ÖNSÖZ

I

Rahman ve Rahim olan Allah'ın Adıyla

Kendini en yüksek derecede ibadete adamak bile, hiç kimseye ilahî bağışlanma veya başka herhangi bir mükafat elde etme hakkını kazandıramaz.

Herkesin emin olması gereken tek gerçek, Kadirî Mutlak olan Allah tarafından karşılıksız bırakılmayacak olan yegane uğraşın hastalara hiçbir karşılık gözetmeksizin hizmette bulunmak olduğudur.

Hasta ve muzdarip mahlûkata yardım etmek kadar, Allah'ın razı olduğu bir insan eylemi daha yoktur.

Şeyh Hakîm Ebu Abdullah Çiştî'nin, bu sûfî tedavi kitabını hazırlarken yapmaya çalıştığı şey de budur.

Zor ve az rastlanır olan bilginin bu dalında çok fazla kitap mevcut değil. Yazarın, Allah'a olan sarsılmaz güveni ve insanlığa hizmet etmedeki sarsılmaz niyetinin kuvvetiyle bu övgüye değer çalışmayı meydana getirirken büyük ve takdire şayan sıkıntılar çektiğini söylemeliyim. O, bu çalışması ile teoloji-mistisizm-İslâm Tasavvufu-tıp-hijyenite -astronomi-modern bilimler gibi konulardaki engin bilgisini ortaya koymak-

tadır. Birbirinden tamamen farklı konulardaki yoğun ve geniş çalışmalarının sonucu olan bilgisinin derinlik ve içkinliğine hayran oluyoruz. Değişik konuları ayrı ayrı ele alan yazar, daha sonra bunları karşılaştırıp koordine ederek konuyu tek bir temele, tam bir fiziksel ve zihnî sıhhat hali veya ruhun temizliği anlamında, sağlığa oturtuyor. Eserin mantık metedolojisi budur.

Namaz, oruç, ta'vîz, Kur'an okuma veya Allah'ı herhangi başka bir şekilde anmanın fiziksel ve zihinsel hastalıklarda veya nefsin arıtılmasında ne gibi bir rolü olabilir? Cevap, bulunamayacak kadar uzakta değil.

Yazar ayrıca, Batı'da en yanlış anlaşılan konu olan İslâm Tasavvufu hakkındaki şüphe ve kuruntuları ortadan kaldırmaya da gayret ediyor. Bu bağlamda, İslâm ve Tasavvuf gerçeğini şüphelerden arındırmak, yazarın esas amacı olarak ortaya çıkıyor.

Kitapta verilen şekillerdeki ilave bilgiler, bitkilerin özellikleri ile tedavi ettikleri hastalıkları birlikte gösteren liste, mistik terimler ile ilgili sözlük, Kur'an ayetleri, namaz, oruç, zikir vb. hakkında temel bilgiler ile kitap, ortalama okuyucular için daha faydalı bir hale getiriliyor. Aslında, Sûfî Tıbbı, genelde ingilizce okuyan dünya için, özelde ise yazarın Amerikalı ve Müslüman kardeşlerine sunmuş olduğu önemli bir hizmettir.

Böylesine nefis bir kitabı kaleme alarak, yazar, İslâm gerçeğine büyük bir hizmette bulunmuştur. Zira İslâm, ilke ve prensipleri bağlamında ,yeryüzünde Allah'ın hakimiyetini ve İnsan-ı Kâmil'i amaç edinen en tabiî dindir.

En saf şekliyle tasavvuf ise yalnızca İslâm'dır ve İslâm'dan başka birşey değildir. Yazara hasta insanları iyileştirme ve İslâm gerçeğine hizmet etme yolunda daha fazla cesaret ve kararlılık dilerim.

Ebu Enes Muhammed Barkat Ali
Dar ul-Ehsan, Faysalabad, Pakistan.

ŞEYH HAKİM ABU ABDULLAH MUINUDDIN'İN ŞECERE-İ ŞERİFİ:

Allah-ü Teâlâ
Hz.Muhammed Mustafa(s.a.v.)
Hz.Hasan Basrî
Abdulvahid
Fudayl ibn Ayad
İbrahim ibni Ethem
Sadık Marğaşî
Ulu Namşad
Ebu İshak Samî
Ebu Ahmed Abdal Çiştî
Muhammed Zahid Makbul Çiştî
Ebu Yusuf Çiştî
Nâsiruddin Çiştî
Mevdud Çiştî
Şerif Zindanî
Hâce Osman Harunî
Hâce Muiniddin Çiştî(Ajmer)
Hâce Kutbuddin Bahtiyar Kâkî
Şeyh Feriduddin Mesud Ganji Şakar
Hz. Alaaddin Ali Ahmet Sâbir(Kalâar)
Hz. Şemseddin Türk (Panipat)
Hz. Celaleddin Mahmud(Panihat)
Hz.Ahmet Abdulhak (Randaulî)
Hz. Şeyh Arif (Randaulî)
Hz. Şeyh Muhammed
Abdulkuddüs (Gangoh)
Celalüddin Farukî (Tanesar)
Nizamüddin Farukî (Belh)
Ebu Said Gangohî
Muhammed Sadık
Muhammed Davud
Şah Abul Maâlî
Muhammed Said
Said Şah Muhammed Selîm
Şah İnayetullah
Abdulkerim
Hafız Abdurrahim
Hz. Şah Hasan
Hafız Hüseyin Şah
Muhammed Hüseyin
Muhammed Murtaza Ahmed
Said Safdar Ali Şah Çiştî
Hz. Ebu Abdullah Gulam Muînüddin

Şecere bir şeyhin silsile zincirinin kaydıdır. Şecere, kutsî nesebi, mevcut şeyhden geriye, kutsi bilgi hazinelerini ilk nakleden



Hz. Peygamber (s.a.v.)'e kadar götürür. Sûfîlerin Çiştîye tarikatının Sabiriye halkasından gelen sûfî nesebinin merkezi Ajma, Rayastkan, Hindistan'dir..

Sûfî eğitimi alanlar, silsileyi devam ettiren ve kendileri üzerinde otorite sahibi olan bir şeyh tarafından eğitilirler.

Şeyhin otoritesi bir kabul töreni ile onaylanır ve tarikatın kıdemli şeyhleri tarafından usulen imzalanıp mühürlenen bir Silsile Mektubu'nda (*Hilafetname*) zikredilir. Hz. Nizamuddin Evliya. (r.a.) kendi hilafetinin kabulünü şöyle anlatıyor. Hilafet; aklında ona ulaşma niyeti olmayıp aklı selim sahibi, dünyanın tüm müşkül meseleleri tam bir tarafsızlık ve sakınma ile değerlendirebilecek olgun, bilgi sahibi, kamil bir alim ve göğsü ilahi sevgi ve hikmetle dolu olanın hakkıdır. Şeyhler, İlahi Güç ile dolaylı bir bağ olmak konumunda hizmet ederler.

Tabarrukat Mustafavî denen, Çiştîyye şeyhlerinin zincirinden gelen kutsal cübbe ve emanetler Hilafet Zinciri üzerinden yaşayan şeyhe devredilir.

Hz. Ebu Abdullah Muînüddin , Hz. K.Muînüddin Çiştî (r.a) ın zincirinin yirmi altıncı halkasıdır.

ARAPÇA'DA YER ALAN KELİMELERİN BAŞKA DİLLERDE OKUNUŞ VE YAZILIŞLARI

Aşağıdaki istisnalar hariç, Arapça sessiz harfler İngilizce sessiz harfler gibi telafuz edilir.

,	Nefesde basit bir duruş.
th	thin deki th gibi okunur.
kh	Scottish'deki lock veya İbranice'deki challah gibi okunur.
h	Güçlü bir şekilde nefes verirken çıkarılan h sesi.
dh	The'daki th gibi okunur.
r	Hafifçe yuvarlanan r.
ş	Dil ağzın tavanında iken vurgulanarak okunan s.
d	Dil ağzın tavanında iken vurgulanarak okunan d.
t	Dil ağzın tavanında iken vurgulanarak okunan t.
z	z ve th arasında vurgulanarak okunur.
c	Boğazın arkasını kasarak ve nefesi dışarı iterek okunan bir sessiz.
gh	Boğazı temizlerken çıkan ses veya Fransızca'da söylenen r sesi gibi.
q	Cat'dekinin aksine court'daki c gibi, boğazın arkasından çıkarılan k sesi.

Arapça'daki sesli harfler uzun ve kısa olarak ikiye ayrılır. Kısa sesli harfler: a,i, u; cat, fit ve duty'deki gibi okunur. Herhangi bir özel işaret ile yazılımda gösterilemezler.

Uzun sesliler, süresel olarak kısa seslilerden iki misli daha uzundur. Ve aşağıdaki gibi okunur.

á	father'deki a gibi
ì	seen'deki e gibi
ù	you'daki o gibi

Arapça'da iki karmaşık sesli harf vardır:genellikle eye fakat bazen de bay'daki gibi söylenen ay ve *cow* ile *boat* seslerinin arasında söylenen *aw*. Kitapta yer alan tüm dua ve ilahi tabirler, okuyucunun söyleyebilmesine yardım edecek şekilde, özel bir kalıba göre yazıldı.Allah'ın isimleri kolaylıkla fark edilmesi için, büyük harf ile yazıldı: *Allah* lafzı, okuma esnasında sesi genellikle kaybolan bir harfle başlar. Bu gibi durumlarda,isim ilk sesli harfinin büyük harfle yazılması suretiyle belir-

ginleştirildi: *Llâh*. Öncü şeyhlerin isimleri Arapça yazılımına göre yazıldı. Yaşayan şeyh'lerin isimlerinin hecelenmesi standardize edilmedi. Esas kullanımları Farsça, Türkçe ve Urduca'da yer alan bâzı deyimlerin yazılımları ise ayrıca Arapça olarak yazılmadı. Aynı kural İngilizce'de yerleşik olan deyimler için de uygulandı.

ÖNSÖZ

II.



Rahman ve Rahim olan Allah'ın adıyla
Hamd Allah'a mahsustur
O'ndan başka İlah yoktur.
Allah büyüktür.

Yüce Allah'a yaratmadaki ihtişamı ve insanlığa bahşettiği rahmet ve merhametinden dolayı şükürler olsun.

O'nun nimetleri yaratılışta, yaşamda ve peygamberlerinin öğretilerinde mevcuttur, ve her iki cihanın efendisi, insanlığın önderi son peygamber Hz. Muhammed (s.a.v.)'de mükemmel hale gelmiştir.
Allah'ın verdiği izin ve bilgi dahilinde, Batı'da genellikle *Sûfîs* olarak bilinen İslâm mistiklerinin özel pratikleri içinde geliştirdikleri, insan sağlığı ile ilgili genel ve özel prensiplerden bazılarını zikretmek niyetindeyim.

Çoğu okuyucu için bu kitap, bu fikirlerin bazıları ile ilk karşılaşma vesilesi olabilir. İslâm'ı bir yaşam biçimi olarak benimseyen kişilerin ise bu kitapta, iman ve inançlarının doğruluğunu bulabileceklerini samimiyetle umuyorum.

Bu kitabın iki temel amacı var: Sûfîlere özgü benzersiz sağlık ve tedavi uygulamalarını ortaya koymak ve sûfî hayatıyla ilgili makam, ruh-

sal tekamül vb. gibi konularda genel bir fikir vermek.

İngilizce olarak ilk defa sunulan sûfî tedavisi konusunda pek çok olası yaklaşımda bulunulabilinirdi. Bu bağlamda Sûfîzmin İslâm öğretisinde özel bir konu olduğu ve Tasavvufi tedavi uygulamasının ise daha da rafine bir konu olduğunu hatırlatmak isterim. Açıkçası, anlatılabilecek meseleler bir değil onbinlerce cilt tutabilirdi.

Dahası, şu ana kadar sûfîzm konusunda çarpık bir görüşe sahip olması olası bir topluma otantik sûfî uygulamalarından bahsetmek de başlıbaşına bir problemdir.

Tasavvuf konusundaki izlenimi "tanrı /tanrısallık" hakkındaki bazı muğlak ön kabullerden ibaret olanlar, bu kitaptan öğrenecekler ki Tasavvuf, insan tekamülünde yüksek bir makama ulaşmaya yönelik özgün ve pratik bir yol göstericidir. Bu kitabın içeriği, ilahi bilgi okyanusundan bir damla olmaktan ibarettir. Şimdi; sûfî deyimleriyle ilgili kavram tanım ve fikirlerden bazılarını açığa çıkarmaya çalışalım.

Konunun gerçek bilgisine sahip kişilerce , konu şu şekilde özetlenir:

Tanrı'nın, kendi gerçekliliği ve varlığı ile bir an için karşılaşıldığında hissedilen aşkın bir haz ve sevgi hali olarak tanımlanan, sûfî dilinde de *efgân* denen ruhun ivedi bir durumu vardır.* Sıcak terler dökmeye başlanır. Bu olağanüstü hazdan etkilenen takva ehli kişilerin hikayeleri az değildir.

Efgân kelimesinin ikinci anlamı, gerçek saflığa ulaşılma ile karekterize olan (ruhun ilahi makamı)'dır..

Bu makamda olan bir kişinin, bir daha asla uyanmayacak şekilde nefsinin çeşitli isteklerini yakıp kül ettiği söylenebilir. Bu makamın zevkine ulaşan herkese sûfî denilebilir. Daha uygunu, böyle birine *Allah'ın sevgili dostu* anlamında, evliya denir.

Özellikle Batı'da kendilerini ve başkalarını sûfî olarak tanımlayan insanlar, Allah'ın lütuf ve sevgisi ile böyle bir kemale erişenlerin yüce konumunu farkedemiyorlar. Aslında kendini, ruhsal tekamülün zirvesinde bulunmakla tanımlamak bir çeşit kibir ve gurur vesilesi olabilir.. Gerçek sûfîler insaniyet ve öznelliklerinin yüceliğini açığa vurma gere-

*Arapça'da Allah isminin zamiri olarak kullanılan kelimenin erkek veya dişi olarak ifade edilen isim cinsiyeti yoktur. İngilizce metinde erkek zamirini kullandım. Maksadım dişi kimliği küçümseme değil, sadece ingilizcede uygun bir karşı zamir bulunmuyor olmasıdır.

ği duymadıklarından, herhangi birini böyle bir konumda bulunmaklar tanımlamak güçtür.

Hindistan'daki Çiştiyye Tarikatı'nın kurucusu Hz. K. Muinuddin Çiştî (r.a), gerçek sûfîyi "kötü görmeyen, kötü konuşmayan, kötü düşünmeyen" kişi olarak tanımlıyor.

Sûfîzm'de yüzelliden fazla tarikat olmasına rağmen, hepsi bir gerçekte birleşir. En üstün ustaya kadar tüm mensuplar düşünce ve davranışta İslâm'ın dini emirlerine, yani şeriata bağlıdırlar.

Bazıları sûfîzmin İslâm'dan farklı bir şey olduğunu, sûfîzmin geniş, açık görüşlü iken İslâm'ın dar, durağan, gerici ve eski moda olduğunu, yanlış bir şekilde ileri sürerler... Bu sadece cahilane bir iddia değil, fakat aynı zamanda, Allah'ın yolunu doğru bir yaşam biçimi olarak samimi bir şekilde onaylayanlara yapılmış fevkaleâde bir hakarettir. Tüm yolların Allah'a götürdüğünü iddia edenlere "Eğer nereye gittiğini bilmiyorsan, her yol çıkmaz sokaktır"deriz.

Literatürde, sûfîzmin doğrudan doğruya İslâm'dan köken aldığını, islam tarafından ve İslâm'da olgunluğa ulaştığını, her türlü şüphenin ötesinde ispat eden milyonlarca eser vardır.*

Sûfîler, Kur'an'daki derin bilgiyi edinmek ve aktarmak sorumluluğundaki özel bir sınıf İslâm öğretmenleri olarak düşünülebilirler. Kur'an-ı Kerim'in herkes tarafından kolayca anlaşılabilecek muhkem ayetleri vardır. Müteşabih ayetlerdeki ilahi sırlar ise, Hz. Peygamber (s.a.v.) tarafından açıklanmış ve Hz. Ali (r.a)'a öğretilmiştir. O da sözlü olarak şu ana kadarki silsileler veya tarikatler boyunca devam edecek şekilde bu bilgiyi diğerlerine sözlü olarak aktarmıştır.

Sûfîlerin hayatı Kur'an-ı Kerim'de Allah'ın kendisi tarafından konulmuş ve insanlık için açık bir kılavuz olan emirlerince düzenlenip, yerine getirilen örnek bir hayattır. Nihayette muvaffak olanlar, varlığın yaratıcısı, sahibi ve koruyucusu olan Allah'ın aşkın hakikati ile kaşılaşıp onda yok olurlar.

Şurasını belirtmek önemlidir ki: *Allah* kelimesi bir Tanrıyı veya bir müslüman tanrısını ifade etmez. Arapça konuşan Hristiyanlar bile tanrı için *Allah* kelimesini kullanırlar. Öncelikle Allah kelimesini, tek bir

*Bu konunun ayrıntılarına girmek, bu kitabın kapsamı dışındadır. İlgilenenler, Annemarie Schimmel'in *Mystical Dimension of Islâm* (University of North Carolina Press) ve Dr.Mir Valiuddin'in *Contemplative Disciplines in Sûfism* (London ,East-West) adlı eserlerine başvurabilir.

tanrı'dan başka hiçbir şeyi ifade etmek üzere şimdiye kadar kullanılmadığı için kullanıyoruz. Arapça harf ve seslerin daha başka faydalarından da, bu kitapta bahsedilecektir.

Sûfîler için hayatın en yüce hedefi Allah'a kulluk ve itaat ederek O'nun rızasını kazanmaktır. Allah adil bir şekilde tüm mahlukatına güneşi, yağmuru, ve sevgiyi bahşettiğinden dolayı sûfî de ırk, din, renk, cinsiyet, yaş, sınıf ve inancı ne olursa olsun tüm insanlığı sevmek gayretindedir.

Çiştîyye tarikatının merkezi olan Hindistan, Ajmer'de dergahın bulunduğu cadde, dış görünümleri ile dünyanin en düşkün dilencileri gibi görünen kadın ve erkeklerle doludur..

Fakat onların gözüne bakıldığında; tüm ihtiyaçlarını karşılayan Allah'a güven , iç huzur ve üstün bir hazla dolu oldukları görülebilir. Yeyip yememeleri onlar için önemli değildir. Temiz ve pis olduklarını bilmezler. Yollarından geçen herkese günahkar veya aziz olsun aynı selamı verirler ki bu endam , Allah'ın af ve mağfiretine ulaşabilen bir kişiliğin, sınırsız dışavurumudur. Bu makama ulaşan için son yoktur.

Mevlânâ (r.a.)'nın dünyadaki en büyük mistik şiir olan Mesnevî'yi yazdıktan sonra kendisini bulduğu durum da aynıdır.

Tamamen Allah'ın isteği ve rızasına boyun eğdiğini ve insan bedenindeki kan tarafından değil, Allah'ın izin ve lütfü ile yaşadığını göstermek için Mevlana, ekabirin de yeraldığı bir büyük toplantıda bir hekim çağırır.

Hekim geldiğinde Mevlana ona, damarlarını kesmesini ve durana kadar kanın akmasına izin vermesini söyler. Bu yapılıp artık kan akmamaya başladığında Mevlana kalkar abdest aldıktan sonra gül bahçesine girer ve semaya (ilahi vecd içinde ayakta dönmeye) başlar.

Çiştîye büyüklerinden H. Baba Ferid diyor ki: "Sûfîzm makam ve basamaklarının ilki , yaratılmış onsekizbin alemin ve onlara ulaştıran yolun bilgisini içerir. Şüphesiz böyle bir makamın sınırına ulaşmak çoğu insanın hayal bile edemeyeceği düzeyde bir ibadet ve kararlılık gerektirir.

Allah-u Teâlâ buyuruyor ki: (Ben onların duydukları kulak, gördükleri göz,tuttukları el, ve yürüdükleri ayak olana dek O sevdiğim kullarım bana ibadet ederler). Bu ibadet farz olan ibadetlerin yanında özellikle geceleri ifa edilen ibadet ve taatle yerine getirilir. Doğru Yol'un erbabları gece namazı olmaksızın hiç bir ilerlemenin kaydedilemeyece-

ği konusunda hemfikirdirler.

Allah'a olan bu bağlılık ve itaatleri sayesinde sûfîler kendilerini Kadir-i Mutlak Allah'ın sıfatlarına götüren mücizelerin hikmetini çözerler ve bir insanın yapabileceği en olası seviyede Allah'ın sıfatlarını kendi karekter ve davranışlarında yansıtırlar. Allah'ın en bariz karekteri ve sıfatı insanlığa olan merhameti olduğundan sûfîler bunu insanlar arasında yaymak için gayret gösterirler.

İnsanlığa yapılacak hizmetlerden en üstününün hasta ve muzdaripleri iyileştirmek olduğu kabul edilmelidir.

Sûfî şeyhlerinin büyük bölümünün çeşitli hastalıkların iyileşmesinde etkili oldukları bilinmektedir. Şüphesiz gerçek şifayı veren Allah'tır ve şeyhler yalnızca Allah'ın isteğini yerine getiren birer vasıtadırlar.

İslâm'daki en büyük dört tarikattan biri olan Çiştîye tarikatına mensup sûfîler bu hizmet geleneğini sekiz yüzyıldır devam ettirmektedirler.

Ajmer'deki dergahta, büyük bir bitkisel ilaç üretim ve kullanım kliniği açılmıştır. Yılda buraya gelen yaklaşık altmışbin kişiye hiçbir ücret veya karşılık istemeksizin ihtayaçları olan tedavi verilmektedir.

Allah sana bir zarar dokunduracak olursa, O'ndan başka bunu giderecek yoktur. Sana bir iyilik dokunduracak olursa da O., herşeye güç yetirendir". (En'am 17)

Yukarıdaki ayet, beden/akıl ve ruh'un tam bir iyilik halini elde etmenin özgün araçlarını ortaya koymak amacıyla yazılan bu kitabın temelini oluşturmaktadır. Bu önerilerin başarılı bir şekilde uygulamaya konulabilmesi için gereken tek şey tevekküldür. Verilecek öneriler konusunda okuyucunun güvenini kazanmak için geçmiş ve mevcut çeşitli sûfî şahsiyetlerin örneklerini delil olarak göstermeye çalıştım.. Tüm bu insanlar kendilerine örnek ve ilham kaynağı olarak. Hz. Peygamber'in (s.a.v.), (Kur'an Ahlâkı) olarak tanımlanan hayatın almışlardır.

Sûfîlerin fiziksel tedavi medotları ilk önce Kur'an, ikinci olarak da Hz. Peygamber (s.a.v.)'in söz ve hareketlerinden kaynaklanır.

Dahası İslâm toplumları ve kültürü çevresinde fiziksel tıp bilgisini geliştiren pek çok parlak kadın ve erkek dahi vardır. İbn Sînâ, Razî, Suyutî sûfîlerce sıklıkla başvurulan tıp otoriteleri arasındadır. Son tahlilde Allah'a dayanan kaynak ve kökenlerini açıklamak dışında bu kitapta yer alan tedavi metodlarını rasyonalize etmek ya da yargılamak için çok az çaba sarfettim. Aslında maddeci ideolojiler ve bilimsel teoriler. İlahî

sırları açıklamada asla yeterli değildirler. Bu uygulamalar sayılamayacak kadar çok sayıda kişi üzerinde etkinlik ve yararlılıklarını ispat etmişlerdir, ve İslâm mistiklerince halen kullanılmaktadır. Belirtmek gerekir ki bir veli veya sûfî makamına ulaşmak ve buradaki tedavi metodlarını kullanmak için gerekli olan şey, bu kitabı okumakla aynı şey değildir. Sûfî tedavisinde usulüne uygun bir eğitim çalışması edinmekle ilgilenen kişi otantik bir şeyh veya usta bularak emredilen önerilere içtenlikle uymalıdır. Bu eğitim için en az yirmi yıl gerektiğini söyleyenler vardır.

Sağlıkla ilgili uygulamalar 3 kategoriye ayrılır:

1) Beden için olanlar
2) Akıl veya duygu için olanlar
3) Ruh için olanlar

En iyi ve en tercih edilen uygulamalar ruh için olanlardır. Bununla beraber akıl ve ruhu dejenere ve zayıf bir kişiye tamamen ruhsal boyutta bir uygulama yapılamayabilir. Böyle bir durumda bitkisel ilaçlar, diet, veya oruç gibi gıda kısıtlamaları vb. modeller uygulanır. Çünkü bunlar kişideki çeşitli ilahi potansiyelleri uyarır, canlandırır ve ortaya çıkarır. Böylesi durumlarda kalbe yönelik uygulamalar da kullanılabilir.

Ruhsal uygulamalar ilahi lütuf ve merhamet ile yüklüdür, ve doğru bir şekilde uygulanırsa, sonuç meydana getirmemesi asla sözkonusu değildir.

Tabiatın bir kaidesidir ki ruhsal olan, daima materyal olanın üstüne tahakküm eder.

İslâm mistisizm ilmine ilişkin çalışmalarım, şeyhim Hz.Mevlânâ Sûfî Vahiduddin ile 1968'de karşılıklı mektuplaşmalarımız ile başladı. Şubat 1979'da Ajmer'deki irtihalinden önce, bana verdiği eğitimin temelini teşkil eden mektuplarının toplamı yaklaşık dört bin sayfayı bulmuştu. Bu süre içinde Afganistan'a giderek, bu sevecen yerin sûfî şahsiyetlerinin gözetiminde tedavi ilimleri hakkında formal bir eğitim görme şansım oldu. Orada bulunduğum süre içinde Dehdadi, Balhk'da mukim Nakşibendî şeyhlerinden Pir Davud İkbal'den rüya ve rüya tabirlerinin tedavide kullanımı hakkında eğitime tabi tutuldum. Ayrıca

Hacı Şeyhulislâm Nimayetullah şahrani tarafından fıkıh ve Kur'an ayetlerinin tedavide kullanımı (*ta'vîz*) konusunda eğitildim. Nisan 1976'da Çiştîye Tarikatının şeyh ve mürşidlerine şükranlarımı sunmak üzere Kabil'e gittiğim bir sırada,süregelen kerametlerden biri olduğunu anladığım bir olayla karşılaştım. Kabil'den çok uzakda bulunan eşimin spontan abortus tehlikesini (düşük tehdidi), doktorlarının mucize kabilinden izah edebildikleri bir süreçde atlattığını öğrendim. Nihayet hayatımın geri kalanını yalnızca Allah rızası için,insanlığa hizmet etme görevine adamaya yemin ettim. Bu eseri olabildiğince fazla sayıda insana faydalı kılmak amacı ile, çeşitli duaların Arapça orijinal yazılımı ile okunuş vetercümelerini birlikte vermeye çalıştım. Şunu belirtmek isterim ki, ileriki sayfalarda anlatılacak nedenlerden ötürü kelimeler Arapça olarak telaffuz edilmelidir. Takdirlerimi asla yeterince sunamayacağım yardım ve teşviklerinden dolayı, kutsal bilgi hazinelerini benimle paylaşan şeyhim S. Safdar Ali Şah Çiştî'ye bu vesile ile özellikle şükran borçlu olduğumu açıklamak istiyorum.

Bu kitapta açıklanan fikirlerin en hoş sembol ve örneklerinden biri şeyh Barkat Ali'nin kişilik ve hayatında bulunabilir. Onun mücizevi tedavi uygulamaları tüm dünyada anlatılagelmektedir.

Bu kitabın nihaî hazırlığı ile ilgilenirken Bernard Gliksberg bana yazılı materyalin tamamlanmasında büyük yardım sağladı ve çeşitli dış uyarılarla engellenmeden çalışmamı temin ederek, kelimenin tam anlamı ile bir dost olduğunu ispat etti.

Rabia Hassis, Arapça bilgisini farklı yabancı dil elemanlarını tek bir biçim haline getirmede kullandı. Ve Kentia Crossen, yazılanları berraklaştırıp kuvvetlendirmek için pekçok fırsat yarattı. Bu iki yakın insan, şükran ve minnet duygularımı kazandılar.

Arapça ve Farsça el yazmalar İnayetullah Şehranî ,Ayşe Holland, Şeyh Şemseddin tarafından temin edildi. Şekiller, A.Werneke'nin içkin çalışmalarıdır. Leslie Colket'e yapıtın farklı elemanlarının tümünü koordine etmedeki ustalığından dolayı özellikle teşekkür ederim.

Ebû Enes Muhammed Barkat Alî eseri, hatalarını göstermek amacıyla okudu. Zafer Hüseyin Han ise Sûfîstik terminoloji ile ilgili teknik ayrıntıların çözümünde bana yardım etti.

Eşim İman, bu kitabı yazarken fikirlerimi ve gayretlerimi sevgi ile dinledi ve ilgilendi. Desteği ve sabrı için teşekkkür etmeliyim. Nihayet yayıncım Ehud C. Sperling'e ilgisi ve cesaretlendirici yaklaşımlarından

ötürü teşekkür ederim. Allah en seçkin nimetleri ile onları mükâfatlandırsın.

Son sözümüz âlemlerin Rabbi olan Allah'a hamd etmektir. Salat ve selâm, Kerim olan Allah'ın elçisi (s.a.v.) üzerine olsun.

Allah'ım isteklerimizi kabul et! Zira Sen, işiten ve bilensin.
Rabbim! O izzet sahibi, onların tasvir ettiklerinden münezzehtir.
Selam, Allah'ın Rasûlü'nün üzerine olsun.
Hamd, âlemlerin rabbi olan Allah'a mahsustur.

H.M.C
Daru'l-İman
Bainbridge, New York

GİRİŞ

İrtihalinden bir ay önce dostlarına dağıttığı son risalesinde Hz. Hace Muinuddin Çiştî (r.a), tasavvuf felsefesini şu şekilde özetlemiştir:

"Herşeyi sevin ve hiçbirşeyden nefret etmeyin.
Barış hakkında sadece konuşmuş olmak, size hiç bir fayda sağlamaz.
Allah ve din hakkında sadece konuşmuş olmak sizi ilerletmez.
Varoluşunun bütün gizli güçlerini ortaya koy ve ölümsüz kişiliğinin dopdolu ihtişamını gözler önüne ser.

Huzur ve neş'e yüklen
Ve her nerede isen veya her nereye gidersen onları dağıt.
Hakikat'ın parlayan bir ateşi ol
Aşkın da güzel bir çiçeği

Ve huzurun hakiki bir merhemi ol. Ruh'unun nuru ile cehalet karanlığını dağıt; uyumsuzluk ve çatışma bulutlarını uzaklaş-

tır ve insanlar arasında barış, hüsnüniyet ve uyumu yay.
Allah'dan başka hiç kimseden yardım, sadaka veya lütuf isteme.
Kralların malikanelerine asla gitme; fakat şayet sana gelirlerse ihtiyaç sahiplerine, fakirlere, dullara ve öksüz/yetimlere merhamet ve yardımını esirgeme. İşte senin vazifen; insanlara yardım etmek...
Vazifeni bilerek ve hiçbir karşılık beklemeksizin yerine getir ki; senin Piru-Mürşid'in olarak ben, Kıyamet Gününde Allah-ü Teâlâ'nın ve silsiledeki aziz öncülerimizin önünde mahçup olmayayım."

Aşağıdaki sayfalarda benim kendi mütevazi çabam bu takva dolu tavsiyeyi tamamlamaya çalışmaktadır. Eser herkes içindir ve Sevgili önderimiz, İslâm peygamberi, insanlığın kurtarıcısı Hz.Muhammed (s.a.v.)'in hayatına olan tükenmez sevginin bir ifadesidir.

Bu eserin içinde birtakım kutsi belirtiler bulursanız, tüm hamd, övgü ve takdir Allah'a aittir.

Eğer yanlışlık ve hata mevcutsa, sorumluluk tamamen benimdir ve ben bundan dolayı; Rabbimden af ve mağfiret dilerim.

(I)

SAĞLIK NEDİR?

"Göklerde ve yerde ne varsa hepsini sizin için vareden Allah'dır ,bunların hepsi Allah'dandır. Şu halde, akledenler için bunda ayetler vardır." Kur'an-ı Kerim(45-18)

Sağlık nedir? Sağlıklı bir insan organizması hakkında konuşurken öncelikle birbiriyle ilişkili bazı kavramlara açıklık getirmemiz gerekiyor.

İnsan nedir? Varlık âlemine nasıl geldi? Varlığı nasıl devam ediyor? Ve insan yaşamının amacı nedir? Bu soruların cevaplarını anlamaksızın, aramak zorunda olduğumuz gerçek sağlık tanım ve tipinin doyurucu bilgisine ulaşamayız.

Sağlıklı insan işlevlerini nelerin meydana getirdiğine ilişkin kriterler olmaksızın hasta veya iyi olup olmadığımızı söylemenin bir önemi olmayacaktır.

Bir şeyin "iyi" olarak duyumsanması, o şeyin nihai anlamda bize faydalı olduğu anlamına gelmez. Ve aksine bu anlık duyumsamaların neden ve nasıl olduklarını anlamadıkça bir şeyin "ağrı" olarak tanım-

lanması da o şeyin kötü olmasını gerektirmez..

Allah-ü Teâlâ, Kur'an-ı Kerim'de *'Sizin iyi bildiğiniz şeylerde kötülük ve kötü bildiğiniz şeylerde iyilik yaratmışızdır'* buyuruyor.

Büyük sûfî İmam Gazzalî (r.a.) bu ayeti şöyle açıklıyor:

"Hastalıklar insanları tanrı bilgisine ulaştıran deneyimlerden biridir. Allah 'Hastalıklar, seçkin kullarıma yanaştırdığım hizmetçilerdir' buyuruyor".

Bu yüzden, hastalıkları mutlaka düşmanlarımız olarak algılamamız gerekmez, dahası onları insanları fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal boyutlarda temizleyen, saflaştıran ve dengeleyen bir beden mekanizması olarak düşünebiliriz. Bu açıdan bakıldığında gribal bir olay, ishal, hatta bazı ağrılar istenmeyen ve potansiyel olarak zararlı olan metabolizma ürünlerini vücudumuzdan temizleyen araçlar olarak görülebilir.

Batı tıbbı, bedenin çeşitli eliminasyon fonksiyonlarını önleme veya ortadan kaldırmaya yönelik olarak çabalamaktadır. Mide ilaçları ile kusma dürtüsünü durdurmak, ishali ilaçlarla bloke etmek, ateşi aspirin vb. ilaçlarla sona erdirmek gibi.

İnsan bedeninin her doğal eyleminin arkasında bedenin kendi kendisini sağıltmasına imkan tanıyan bir mekanizma (doğal bir bilgelik) vardır.

Aslında hiçbir bitki, gıda maddesi, veya işlem, kendi başına sağıltımda bir şey yapamaz.

Sadece bedenin kendi kendini iyileştirme eylemine yardımcı olabilir.

Eğer parmağınız kesilirse, sağıltımı sağlayan dikiş, bandaj veya iyot değildir. Bu mucizeyi derinin kendisi gerçekleştirir.

Hastalık hakkında düşünürken, aklımıza ilk etapta hemen daima yara veya ani başlayan ağrı gelir. Fakat bugün klinik olarak herhangi bir bozukluk görülmeksizin akıl/duygu ve düşünce dünyamızın diğer yönlerinin dengesizleşerek hastalığa yol açabilecekleri pek çok kişi tarafından ifade edilmektedir. Hastalık ve sağlığa ilişkin bu yaklaşım "holistic model"(bütüncül model) olarak bilinmektedir.

Fiziksel boyutu anlamak nispeten daha kolaydır: Işık, ses, dokunma, tat ve koku gibi duyular ve otonomik yetilerimiz ile birşeylerin bozuk olduğunun farkına varırız ve sorunu çözmeye yöneliriz.

İçgüdüsel yaşamı devam ettiren bedensel işlevler olan otonomik fonksiyonların merkezi, yaşam tekerleği de denen karaciğerdir. Bir an-

lamda tüm fiziksel fonksiyonlarımız karaciğer fonksiyon ve enzimlerince düzenlenir.

Arapçada, beden ve bedenî istekler için kullanılan kelime nefs'dir.. Nefs ile gıda, sıcaklık, statü, gelecek gibi duygusal ihtiyaç ve güdüleri de içeren bedensel gereksinimler anlatılır.Tüm fiziksel bozukluklar, bu fiziksel boyutlardan bir veya daha fazlası tarafından belirlenir.

Nefs kelimesinin pek çok anlamı vardır:nefes, hayvansal yaşam, ruh, kişi, esas, öz v.b. Sûfizm'de ruhun tekamülü, kişinin tüm karekter, kişilik ve davranış bütünlüğünde görünür hale gelen nefsin evrimi nisbetinde tanımlanır.

Nefs-i Emmâre, aşırı-,sınırsız istekleri, arzûları yaratan emredici özdür. Bu, nefsin egotizm/bencillik, yani makam en-nefs (nefs makamı) durumu olarak tanımlanır.

Kur'an'da önerilen davranış biçimleri (yani şeriat), nefsin daha mükemmel bir konuma gelmesine yol açmak üzere bu sınırsız istekleri kontrol altına almayı hedefler. Tamamen arındırılmış ruh, sûfîzmin son makamında Allah ile birlik olan "evrensel ruh" anlamında (nefs-i kuul) olarak tanımlanır. Sûfî uygulamanın en son makamında bile ruhun ,bozulmalardan muaf olduğu varsayılamaz.

Varoluşumuzun ikinci yönü duygusal ve ussal dünya denilen zihin dünyasıdır.

Zihin, bedenden tamamen ayrışık değildir. Fakat fiziksel fonksiyonlarla ilişkilidir ve onların bir parçasıdır. Kızgınlık, korku, veya aşırı haz gibi zihinsel orijinli durumlar ve duyguların beden üzerinde etkileri vardır.

Bunların biri veya birkaçı duyumsandığında kan basıncında yükselme veya düşme, terleme, gözyaşı vb. meydana gelebilir.

Tamamen duygusal oldukları varsayılan bazı hastalıkların temelinde fiziksel nedenlerin yattığı gerçeği de ilginçtir. Buna bir örnek aşırı kızgınlıktır. Psikologlar bu davranış bozukluğunu zihin veya duyguların bozukluğu olarak kabul ederler. Fakat İbn Sinâ'ya göre aşırı kızgınlık, bedenin kalp bölgesindeki fazla nemi gidermenin en etkin yollarından biridir.

Arapça'da aklî(ussal) âleme fikr denir. Esasen, fikr, meditasyon veya derin düşünme süreci anlamına da gelmektedir.

Varoluşumuzun üçüncü kısmı ruh'dur. Ruh, fiziksel ve mental yaşamın sonunu betimleyen ölümden sonra da varolmaya devam eden

boyuttur.

Bu üç âlemin(fiziksel aktivite, zihinsel âlem, ve ruh) arasındaki karşılıklı eylemlilik öz/ spirit vasıtasıyla gerçekleşir. Genellikle öz ve ruh tamamen farklı olmalarına rağmen, aynı şeyi anlatmak için kullanılmaktadır. Öz, düşünce süreci de dahil olmak üzere tüm fiziksel boyut varoluşunu aktive eden şeydir. Bu aktivatör öz için kullanılan kelime *(nefes)*dir.

Soluk alıp verirken dudakların kesişme noktası hayat ile ölüm arasındaki bağdır.

Zihinsel aktivite ve fiziksel hareket olmaksızın yaşayabiliriz. Fakat nefessiz, yaşam çok kısa bir sürede sona erer. Zihinsel varoluşları olmaksızın yaşayan insanlar vardır. Elektroensefalografi, onların beyin dalgalarının çalışmadığını gösterse de mekanik gereçlerle hayatta kalabilirler. Beyin ölümünde oldukları söylenen bu kişilerin hâlâ yaşadıkları kabul edilir.

O halde mental ve fiziksel varoluşun üzerinde bir boyut vardır. Bu kişilerde hâlâ yaşamsal bir şey vardır ve o şey nefestir.

Sûfîler, Yaşamsal Nefes'in, hepimizi yaratan tek olan Allah'ın izni sayesinde varolduğu ve varlığının devam ettirdiğine inanırlar.

Allah, insan yaşamını varolması iznini verendir ve bu izin devam ettiği sürece soluk alıp- verebiliriz.

Uygulamak istediğimiz tedavi metodu ne olursa olsun ve hekimler ne kadar becerikli olurlarsa olsunlar, hatta dünyanın tüm hekimleri de bir araya gelse Allah'ın iznini/nefes'i durduramazlar. İzin verilmediğinde de artık nefes yoktur, hayat sona erer.

Bunu yaşanmış bazı ilginç olaylar desteklemektedir. Çocuk doğduğu anda, nefes alıp vermez. Soğuk havanın solunumu başlattığı söylenmektedir. Fakat her zaman böyle olmaz. Sûfîler hayatın başlaması için Allah'ın iznini gönderdiğini söylerler. Eğer Allah iznini göndermezse, yeni doğanın poposuna vurmak veya teknolojik gereçlerle gayret sarfetmek solumasını sağlamaz. O, bir ölü doğumdur.

Öte yandan, bazen bir yaşamı sona erdirmeye yönelik her türlü girişime rağmen Allah'ın izni insani gayretlerin üstüne çıkar. Tıbbi bir dergide yayınlanan bir makalede anlatıldığına göre:

"Çocuk sahibi olmak istemeyen bir çiftin erkek bireyine vazektomi uygulanır. Ancak aradan birkaç ay geçince çift, kadının hamile olduğunu görür. Bunun üzerine kürtaj uygulanır. Ancak bir ay sonra çift, ka-

dının hâlâ hamile olduğunu farkeder ve doktoru malpraktisyon nedeni ile dava eder.

Kısırlaştırma ve kürtaja rağmen Allah'ın izni bu çocuğun doğması yönündedir. Ve öyle de olur. Açıkçası, müdahele edemeyeceğimiz bir Otorite vardır.

Rüyalar, sezgiler, soyut görüngüler dünyası gibi ,görünmeyen âlemlerle, UFO'larla, cinlerle, hortlaklarla karşılaştığını söyleyen insanları düşünelim.

Batıda şimdiye kadar "öte dünya"yla ilgili, bu deneyimler hakkında tam olarak geliştirilmiş bir kavramsal yapı oluşturulamadı. Sûfîler, görünmeyen âlemlerde vuku bulan olaylara gayb derler.

Ruhun merkezi, koşut yeri kalptir. Kalp ve ruhu nasıl birlikte mütalâa edebiliriz?

Aşk, merhamet, sempati, iyilik ve tüm dinî duygu ve düşüncelerimiz. Birisi öldüğünde yakınlarının acısı kalpte hissedilir. Bu gerçekten de fiziksel bir ağrıdır. Kalp acır; kalbin bu ruhsal yönleri hakkında dilimizde oldukça çok kelime vardır. Ve hiç kimse aşk, merhamet gibi duyguların varlığını inkar edemez. Kimse onlardan yoksun değildir.

İzn veya Allah'ın izni soluğumuz ile içeri alındığında derhal kalbe gider. Bazı hallerde, bu izin ilahî sıfatların tümünü aktive eder, ve bunlar bilahare tüm bedene taşınır.

Bu görünmeyen âlem; ruhsal eylemleri içerir.

Arapça'da kalp için *kalb* kelimesi kullanılır. Kalp, sûfîlere göre sadece kanı vücuda dağıtan bir fizyolojik pompa değildir. Yaşamsal ve birbiriyle ilişkili iki işlevi daha vardır. Birincisi kalp, ilahi sıfatların bulunduğu yerdir, ikincisi; tüm fizyolojik işlevleri aktive eden nefesin, yani yaşamı aktive eden gücün, merkezidir.

Kur'an, ilahi sıfatların sayısal olarak doksandokuz tane olduğunu ve Allah tarafından varlığın mahlukat düzleminde, insanın çalışma ve iş görmesini sağlayan vasıtalar olarak kullanıldığını söyler

Örneğin, bu sıfatların bir tanesi el-Basir'dir (Gören). Diğer bir deyişle, Allah her zaman her şeyi görür. Hiçbir şey, hatta en gizli düşünceler bile Allah'ın görmesinden kaçamaz. Basir sıfatı, her zaman kalbimizde saklı olarak vardır.

Allah, aldığımız soluk vasıtasıyla bu *İzn*'i arzettiğinde, ağzımızdan çıkan bazı seslerle birleşen izin bir potansiyel güç olarak, kan denen, yarı gaz bir şebekeden geçer. Bu güç, şebeke boyunca seyrederek,

gözün nemli merceğine ulaşır. Burada bedenin fiziksel kısmı ile birleşir ve görme olayı meydana gelir.

'Basir' sıfatının potansiyel gücü olan görme, içkinlik, bir gün batımını seyrederken hissedilen ihtişam vb. gibi şeyleri de içerir. Tüm bu algılama yetenekleri, görmenin potansiyel gücü içindedir.

O halde tüm bu doksandokuz ilahi sıfat kalpte saklıdır. Bu potansiyel güçler kelimeleri yapmak için ağızdan çıkan çeşitli seslerle birleşerek aktive olabilirler.

Üç temel ses, uzun sesli olan a, y ve u' dur.

Bunlar sûfîlerin, 'Evrensel Uyum Sabitleri' dedikleri ve sesleri kullanan diğer tüm mistik yolların kullandığı seslerdir (diğer bir deyişle *mantras* veya *mazifah*).

Bu sesleri terennüm edemez veya tilavet ile söyleyemeyiz. Konuşmalarımızın normal seyri sırasında söylenirler. Örneğin Allah kelimesi dil ile sessiz l harfi ile bir kez kesilen uzun sesli a sesinin uzamasından ibarettir. Hayvanlar bu üç uzun seslinin çeşitli kombinasyonlarını ağızlarından çıkarırlar. Örneğin baykuş 'Hoo' der. Arapça'da Allah'ın zamiri hu dur.

Allah bize, *"Göklerde ve yerdeki her mahlukat Allah'ın adını yüceltir"* buyuruyor. Arapça'nın perdelemesine ve Allah'ın isimlerine vakıf olan sûfî, sayısız mahlukat ilahi isimlerin değişik versiyonlarını ağzından çıkarırken tüm varlık âlemi boyunca daimi olarak süre giden bu kozmik iletişime katılabilir.

Bu üç sessiz harfin kullanılışı rastlantısal değildir. Uzun sesli (a) harfli bir titrek perde olarak, aşağıya ve boğazdan hafif sola, kalpteki merkezlere doğru giderek kalpde saklı ilahi sıfatların tümünü uyarır. Uzun (y) sesi, akşi yönde, nazalseptuma doğru yukarıya gider ve ışığa duyarlı bir organ olan üçüncü gözün artığı olduğu var sayılan epifiz bezinin bulunduğu yerde titreşir.

Uzun (u) sesi, büzülmüş dudaklarda nefes alıp verme arasındaki bağlantı noktasında ağızdan çıkarılır. Bu nokta eylemliliğimizin ilahi *izin* İzn ile karşılaştığı ve birbirine karıştığı noktadır.

Sûfîler, kalpde kilitli yoğun alanları açmak ve bir veya birden fazla potansiyeli harekete geçirmek üzere, bu seslerin çeşitli formüllerle bir araya getirilmiş kombinezonlarının harekete geçirici etkisini kullanırlar. Tek başına bu bile, önemli sayıda mucizevi tedavilerin meydana gelmesine neden olabilir.

Konuşma sırasında kullandığımız çoğu kelime rastlantısal olarak oluşmuştur.

Uzun (i) endokrin sistemin epifiz bezini uyarmaktadır. Epifiz tüm fizyolojik işlevlere yönelik uyarıcı bilgiyi sağlamak üzere bedene yayılan çok hassas tiz dalgaları tüm bedene dağıtır. Bu olay tıpkı güneşin tohumu çatlatıp onun içinden kökçükler çıkmasına neden olan filizlendirici ışıkları toprağa göndermesinde olduğu gibi, tabiatta vuku bulan süreçlerle bağlantılıdır. Tohumun, filizlenme merkezi güneşten gelen ışınlarla aktive olur. Benzer şekilde evrensel uyum sabitlerinin meydana getirdiği titretici perdelerin dalgalanmaları da insan bedenindeki çeşitli merkezleri uyarır. Bu sürecin insan sağlığı üzerindeki etkileri derin, yoğun ve aşikardır.

Fiziksel ve ruhsal âlemler arasındaki karşılıklı ilişki tüm tabiatta mevcuttur. Hayvanların buna daha yatkın olduğu söylenir. Bazen atlar ve diğer hayvanlar ölümlerinden hemen önce özgün sesler çıkarırlar. Hayvanlar görünmeyen âlemlerin daha çok farkındadırlar. İnsanlar da bu bilgiye ulaşmalıdır. Fakat onu aramazlar. İnsanlar, fiziksel plana daha yatkındırlar.

Gerçek anlamda bir sağlıklı olma halinin tanımı için varlığın fiziksel, zihinsel ve ruhsal boyutlarında bilgi ve yorumlara sahip olmamız gerekmektedir. Varoluşun bu boyutlarının her birini anlayarak, bunları dengeleme ve bozukluklarını sağıltmanın doğru modellerine ulaşabiliriz. Hastalıkların nedenleri yeterince derinliğine incelenirse, tümünün kökeninin zihnimizde yattığı söylenebilir. Bir hastalığın varolabilmesi için, o hastalığın düşünce veya kavramının zihnimizde var olması lazımdır. Fakat zihin nedir? Kimilerince pekçok işlev ve özelliği olan hücreler topluluğu olarak tanımlanıyor. Fakat Sûfîler, mahlukat âleminde insanı benzersiz kılmak üzere Allah tarafından verilen akıl hazinesi olarak zihne daha büyük bir önem verirler.

Zihni anlatmadan önce, en küçük mikrobik yaşamdan, Allah'a doğru uzanan bütün bir kainat kavramına sahip olmamız gerekiyor. Buna *Yaratılış Hiyerarşisi* diyoruz.

(11)

YARATILIŞ HiYERARŞİSİ

"Allah yeryüzünde varolan herşeyi sizin için Yaratan'dır. Daha sonra O göklere yöneldi ve bir ahenk içinde yedi göğü yarattı. Herşeyin bilgisi O'ndadır." Kur'an-ı Kerim (23-17)

Yaratılış Hiyeyarşisi, yeryüzündeki en küçük yaşam biçiminden Allah'a doğru uzanır. Bu hiyerarşinin yapısı Allah tarafından çizilmiş ve onun isteği ile belli bir biçim ve dengede durmaktadır. Genel olarak tüm mahlukat iki âlemde yer alır: Görünen ve görünmeyen *(gayb)* âlemler.

Dünyadaki mahlukat 4 temel sınıfta toplanır: Toprak, bitki, hayvan, ve insan krallıkları. Bu dört sınıf, insan en yüksek mevkide olacak şekilde, muayyen bir sıralanışta yeralır. Bu dünya boyutu gelişme ve çürüme, yaşam ve ölüm gibi tabiat konularının hükmüne bağlıdır.

İnsan varoluşunun bulunduğu bu mahlukat dünyası üzerinde, sayıca 11 adet olan gökler âlemi bulunur. Bu göklerin her biri meleki biçimlerle doludur ve son tahlilde bedenden ve dünyevi varlıktan ayrılmış ruhlar ile nüfuslandırılır.

Kendi bütünlükleri içinde yer ve gök âlemleri çeşitli bölümlerden oluşmuştur.

Bu temel sınıfların herbiri iki bölümden oluşur: Kendi varlığı ve bir üstündeki bölümle ilişkisini sağlayan ana bölüm. Örneğin Toprak bölüm, ikinci temel bölüm ile inorganik dünya aracılığı ile ilişkilidir. Su, toprak bölüm ile birleştiğinde bitkisel dünya oluşur.

En yüksek Gök Tabakası	11. sema/gök. Tamamen ziyadaş.
İlk hareket	10. Sema Gök. Yıldızsız
Semavi Kat	9. Sema/Gök. Billur
Burçsal Kat	8. Sema / Gök. İlahi Sınır / Taht
Gezegenlerin Burçsal Tabakası (Kur'an'ın emri altındadır).	
İlahi Hüküm	7. Gök Saturn./ siyah
Allah'ın Tefekkürü,	6. Gök Jupiter/mavi Mikail (a.s.)
İlahi Yargı/ Hüküm:	5. Gök Mars/Kan kırmızısı Azrail (a.s.)
Kalbin Nuru	4. Gök Güneş/Altın sarısı İsrafil (a.s.)
İlahi Süs	3. Gök Venüs/Sarı
İlahi yansıma/fikir	2. Gök Utarit/Gri
Ether	1. Gök Ay/Gümüş rengi Cebrail (a.s.)
Madde ve Ruh Arasındaki Sınır	
Ay- altı dünyası	
(gelişme /gerileme)	
4. Aralık	İnsan Krallığı
4. Esas /Öz	Ateş
3. Aralık	Hayvan Krallığı
3. Esas /Öz	Hava
2. Aralık	Bitki Krallığı
2. Esas /Öz	Su
1. Aralık	Cansızlar dünyası
1. Esas	Toprak

Benzer şekilde havanın, toprak ve suya ilavesi, ateşi meydana getirir. Toprak, su, hava ve ateş bir araya geldiğinde insan meydana gelir. İnsan krallığı gökler âlemi ile bağlantılıdır. Çoğu insan için birinci gök aydır. Gökler ile ilgili bilgilerimizi elde etmeye ayı gözlemleyerek başlarız.

Birinci gök veya ay âlemindekiler için ikinci gök daha yüksek bir arzudur. Utarit onların göğüdür.

İnsanlar sadece şu tek bir nedenden dolayı mahlukat yaşamında en

yüksek konumda bulunur: Akıl (insanlara akıl melekesi bahşedilmiştir.) Akıl, bitkilerde, hayvanlarda veya suda olmayan zihnin yaratıcı gücüdür. Bu alt formlar sadece, Allah tarafından kendilerine verilen içgüdülerine boyun eğerler: Tamamen tabiat yasalarına uyarlar. Örneğin bir geyik düşünemez. Eğer birine yaklaşılacak olursa, yaklaşanın nedeni ne olursa olsun hemen ürkecek ve ortadan kaybolacaktır.

Bu durum insanların kontrol altına almaya çalıştığı hayvanlar için de böyledir. Örneğin köpekleri evcilleştirme çabası.

Ev hayvanları haline getirmeye çalışılsa da köpeklerin nedensiz vahşileşip insana saldırıp onu öldürmesi nadir değildir.

Evcilleştirilmiş hayvanlar genellikle türlerinin doğal özelliklerini kaybederler. Doğal çevrelerinde hayvanlar harikülâdedir. Doğal ortamlarında hayatta kalabilmek için içgüdüsel davranış kalıplarının bozulmamış olması gereklidir.

Aslan, vahşi dünyada ihtiyacını karşılama dışında öldürmez. Katillik yaşatılışta aslana verilen bir konumdur ve aslan bunu yapmak zorundadır.

Sadece insanlar bir şeyi yapıp yapmama konusunda karar verdirecek rasyonel düşünme süreci ve yaratıcı akıl yeteneğine sahiptir. Bu sürece, özgür irade de denir.

Bir insana, tehlikeli bir şey yapmanın onu öldüreceği söylense bile insan özgür iradesi ile tüm delillerin aksine davranarak o şeyi yapabilir, oysa hayvanların böyle bir seçim hakkı yoktur. Bir balık, balık olmak zorundadır.

Zihinsel kararlarımız akıl tarafından alınır, ve bu meleke nedeniyle insan dünyadaki tüm mahlukatın üstünde yer alır.

Dünyevi varlığın ötesinde bir şeyler arzu ettiğimizde gökler âlemine yöneliriz. En görüngül olanları, sayısal olarak yedi adet olan burçlar âlemidir.

Bu, ilki ay olan gezegenler âlemidir. Rengi beyaz ve gridir. Ve bahsedilen dört temel unsur ve eter'den yapılıdır.

İkinci burç gezegeni, rengi gri olan Utarittir. Allah, Utariti, kendi fikir /derin tefekkür düşüncesi ilavesi ile yarattığını beyan ediyor.

Venüs, sarı renkli olup üçüncü burç gezegenidir. Venüs, şiir mecaz, teşbih /analog dünyasında hüküm sürer. Allah Venüs'ün kendi hayalinin (imajination) ilavesi ile yaratıldığını söylüyor.

Dördüncü burç gezegeni olan Güneş'e, kıyamet meleği İsrafil tara-

fından nezaret edilir. Peygamberimiz ölüm meleğinin her gün 70.000 insanın yüzünü inceden inceye tetkik ettiğini ve dünyadan çağrılacakları bunlar içinden seçtiğini haber veriyor.

Bu gezegen, Allah'ın kendi kalbinin ışığından yaratılmıştır.

Burçdaki beşinci gezegen Mars'dır. Kan kırmızısı renktedir. Allah'ın (ilahi hükmünce) yaratılan bu gezegene ölüm meleği Azrail nezaret eder.

Jupiter, altıncı burç gezegeni olup, Allah'ın nurundan (reflection/hamak) yaratılmıştır. Bu gezegene Mikail nezaret eder.

Son burç gezegeni Satürn'dür. Rengi siyahtır. Satürn, bu hiyerarşideki en yüksek konumdadır ve yaratılan ilk burçsal takım yıldızıdır.

En düşükten en yükseğe doğru anlatılan bu ilk yedi gök'e tanımsal olarak Sema denir. Sema (gök) kelimesi, Arapça vecd halinde tefekkür demek olan *samah* sesi ile ilişkilidir.

Bu gökler çeşitli mahlukat formlarını barındırır. Bir veya daha fazla gök'te bedenden ayrılmış ruhlar bulunur. Dünya hayatından ayrılmış, Kıyamet Günü'nü bekleyen tüm melekat işlev ve derecelerine göre bu göklerde bulunurlar.

İnsan ruhları ve meleklere ilaveten Allah, cinleri de yaratmıştır. İnsanları toprak-su-hava, ve ateş ten oluşan dört temel unsurdan yarattığı halde, cinleri dumansız ateşten yaratmıştır. Kutsal Kur'an'da tam olarak tanımlanan cinler, zaman zaman insan suretine bürünebilirler. Genellikle zararsız ve insanlara meyilli olsalar dahi, zararlı da olabilirler. İnsan korkuları üzerinde büyük etkileri vardır ve hastalık olarak tanımladığımız bazı dengesizliklere sıklıkla neden olabilirler. Örneğin cinlerin tesirine özellikle eğilimli olan süt çocuklarında görülen colic. Bazı bitkisel maddeler ve dualar cinleri uzaklaştırmada kullanılır.

Ruh, insan hayatından ayrıldıktan sonra, bu gök âlemlerinde yukarıya doğru yükselir. Bu nedenle birey daima bir önceki ve bir sonraki konumunun düşüncesini taşımalıdır. Bu, semai varlığın gerçekliğidir. Reenkarnasyıona inananlar, âlemlerin bütünsel yaratılışını sadece kısmen anladıklarından; inançlarının şu andaki kavramlarına ulaştılar.

Burçlar âleminin en yüksek göğüne ulaştığımızda Arş'ın /Allah'ın tahtının sınırına ulaşmış oluruz.

Bu, aslında mecazi bir kelimedir. Çünkü Kadir-i Mutlak olan Allah'ın konumu tehayyül edilemez. Bu sekizinci, gök evrenimizin fiziksel sınırlarını oluşturur. Telescop, lazer ışınları ve radyo dalgaları ile in-

celediğimiz evren, sekizinci göğün bu noktasında sınırına ulaşır.

Bilim, henüz bu seviyeye ulaşamamakla birlikte, belki zamanla ulaşabilir.

18.000 adet evren yaratılmıştır. Ve biz sadece içinde bulunduğumuz evren hakkında bilgi sahibiyiz. Bizim evrinimize komşu olan 17.999 evrenin kendi işlevleri vardır ve biz bunları bilmiyoruz. Allah, insanı, yaratılışın tamamını anlayacak kapasitede yaşatmadığını beyan ediyor. Fakat ölüm anında, perdeler kalktığında, insanlar anlık olarak göklerin bütün yapısını görür. Allah'ın yaratmadaki ihtişamı karşısında hayrete düşer. Allah, göklerin karmaşıklığına karşın insan bedenini daha da karmaşık olarak yarattığını beyan ediyor. Fakat şimdilik, hayal edilemeyecek bir büyüklüğün var olduğunu bildiğimiz için hoşnut olmalıyız. Bu bize, binlerce yaratılış boyutunu halk eden yaratıcının gücünü ve büyüklüğünü kabul etmeyi telkin ediyor. Ki, biz insanlar bu ilahi kozmik okyanusta sadece bir damla görebiliyoruz.

Gökteki olaylar bizzat Allah tarafından idare olunur. Daha alt âlemlerde ise Allah yaratışını aracılar vasıtasıyla gerçekleştirir.

Bizim burçsal âlemimizde yıldız kayması ve göktaşı düşmesi gibi olaylar vuku bulduğunda bunlar dokuzuncu gökteki hadiselerden dolayı meydana gelirler. Bizim sabit gezegenlerimizin düzenli olarak yörüngelerinde yüzmesi bu gök tarafından tanzim edilir.

Dokuzuncu gök, bilinç dışı/şeffaftır. Allah'ın tahtı anlamında buraya arş denir. Bu varlık makamı, tanımlama ve kavramlaştırmanın tamamen dışındadır. Büyük sûfî diyor ki duvardan Arş'a geçenden bir daha ses gelmez.

Onuncu gökte gezegen veya yıldız yoktur. Bu yüzden *yıldızsız gök* olarak isimlendirilir. Burası, doğrudan şanı yüce Allah'ın emir ve hükümleri altında diğer tüm semavi hareketlerin köken aldığı yerdir. Mevlana, bu âlemi kutsarken diyor ki: "Göklerden maksadınız nedir? Bizim yolculuğumuzu birliğin Gül Bahçesine doğrudur." Allah-ü Teâlâ Kur'an-ı Kerim'de;

Yaratmaya karar verdiğinde önce peygamberlik ruhunu yarattığını, bunu kendi ışığından veya nurundan yarattığını beyan ediyor. Diğer bir deyişle yaratılışın tabiatı hakkında insanlara bilgi vermek amacı ile yeryüzüne Allah tarafından gönderilen peygamberlerin tümü için bir tek ruh yaratılmıştır. Bu ruhu, kimi bilinen kimi de bilinmeyen gerek kadın ve gerekse erkek 120.000 insanın içine koydu. Allah bu tahaayyül edil-

mez mükemmel ruhu kendi nurundan kendi ışığından yaratmıştır. Peygamberlerin dünya üzerinde hayrete düşürücü etkileri olmasının nedeni işte budur: Allah onlara, dünya üzerinde *illuminasyon (tenvirat)* güçleri verdi.

Allah, "Eğer O'nu yaratmasa idim, dünyayı yaratmazdım," buyuruyor. Bu ruh o kadar parlak ve aydınlıktı ki terlemeye başladı. Bu terden, Allah, gülün ruhunu yarattı. Bu yüzden gülün çok büyük önemi vardır ve bütün kokuların anası olarak bilinir. Gül'e bakan herkes gülümser ve tüm dünyada insanlar içgüdüsel olarak onu okşar ve severler. Aslında gül sevginin sembolüdür.

Yaratılış hiyerarşisine baktığımızda, insanın nispeten düşük bir noktada bulunduğunu görürüz; fiziksel varlığımızla ulaşamayacağımız pek çok seviye vardır üstümüzde.

Dünyevi hayattan ötede, ruh vasıtasıyla geçilmesi gereken başka makamlar vardır.

Empyrean'ı geçince, göklerin gökünün ötesinde bir makam vardır. Buna visâl veya Kadiri Mutlak Allah'a ulaşma/vasıl olma makamı denir. Bu, gerçek sûfi'nin temel amacıdır ve asıl manası *Lâilâheillallah*' tır.

Her peygamber ve her ilahi metin baştan beri aynı şeyi söylemiştir: Rahman ve Rahim olan Allah tarafından yaratıldık. Varoluşumuzun asıl amacı yolumuzu O'na doğru yöneltmeye çalışmaktır.

Yaşamımızın amacı Allah'la tekrar Bir olmaktır ve yaşamımızdaki her şey bize bu yolculukta yardım etmek üzere yaratılmıştır. Bu yüzden tasavvuf yolunda uğraşan kimseye salik yani yolcu denir.

Hassas, iyi, arzulanır olarak gördüğümüz her şey, aslında Allah'dan başka kimsenin olmayan nihai, mutlak ve aksi ispat edilmez gerçekliğinin ufak birer görüntüsünden başka birşey değildir.

Eşya hakkındaki bu nihai bilgiye *hakikat* denir.

Sevgiden bahsederken ve sevmek, sevilmek istediğimizi söylediğimizde; aslında bizi kuşatacak yakıp, kül edecek mutlak aşkı dilediğimizi söylemekteyiz.

Fenâ/yok edebilecek tek varlık: İlahî Sevgidir

İşte sûfînin aradığı, ulaşmak için çabalarken yolunda öldüğü /yok olduğu şey budur.

Çelişik, dünyevî bir kişilikden İlahi gerçekliğin sonsuz tek birliğine olan yolculuk uzun, karmaşık ve zor bir yolculuktur.

Bu yüzden sûfîler, bu yoldaki çeşitli makamları dantel gibi inceden

inceye örerek geçerler. Bu yolda bir kişinin nerede olduğunu tanımlamak üzere çeşitli alamet ve ölçütler geliştirmişlerdir.

Sevgiliye giden yolculuktaki bu tekamül evrelerine ruhun makamları denir.

(III)

RUHUN MAKAMLARI

YAŞAM sürecinde fiziksel beden bebeklik, gençlik, erişkinlik, yaşlılık gibi evrelerden geçer. Benzer şekilde, ruh da özgün gelişimsel evrelerden geçer.

Arapça'da bu ruhsal gelişim evrelerine *makam* denir. Makam, durma ve dinlenme yeri anlamındadır. Fakat makam kelimesi ile ifade edebilecek diğer benzeri anlamlar arasında ikamet, hane, kaşane, bekleme, değer, büro, iskan, muzikal, tane, vb. sayılabilir. Aslında ruh tarafından bir makamın doldurulması, tüm bu anlamları ve bazen fazlasını içerir.

Ruhun makamlarına doğum anında girilir ve tüm yaşam periodu birinden diğerine geçmek ihtimal dahilinde olmak üzere bu makamlardan birinde geçer.

Bu makamlar aşağıdan yukarıya şöyle sıralanır:

-Bencillik makamı

-Kalp makamı

-Saf Ruh makamı

-İlahi Sırlar makamı

-Allah'a Yakınlık makamı

-Birlik makamı (sevgili ile ilahi birlik makamı)

Doğum anından itibaren, ruhumuzu geliştirmek için devamlı olarak gayret ederiz. Bu çabadaki gelişme, sözü edilen makamlar bazında tanımlanır ve ölçülebilir.

Şüphesiz tüm makamlara herkes geçemez.

Bu yolculuğu bedenin değil, ruhun yaptığını vurgulamak önemlidir.

Ruh kelimesi aynı zamanda Tanrı'nın nefesi, Cebrail, Kur'an, vahiy veya peygamberlik anlamına da gelir.

Sûfî için ruh, hayatın özüdür .O, fiziksel beden veya beyin, düşünceler, hatıralar olmadığı gibi yaşam sürecinin kendisi de değildir. Ruhun Allah'dan gelen ve tamamen O'na ait olan farklı bir varlığı vardır.

Nar tadı nasıl diye sorulduğunda 'kendi tadı gibi' deriz.

Doyurucu bir cevap gibi görünmese de; narın kendisi benzersiz olduğundan tadı da herhangi başka bir şeye benzemez. Ruh da böyledir.

Ruh veya özün varlığı sadece ritim, ahenk-uyum ve motifle ilişkili olarak gösterilebilir. Örneğin dans, ritim ve motif ile ilişkili olmaksızın tanımlanamaz.

Zihnimizde dansı tasavvur edebiliriz; ancak dans edenlerin ritim ve hareketleri onu ortaya koymadıkça dans gerçek olmaz. Fakat dans, öz'dür. Öz'den kasdedilen şey budur ve ruh da bunun en mükemmel örneğidir.

Fiziksel planda görünür olabilmesi için insan ruhu da bir ritim ve motife gerek duyar. Ruh /soul; öz, nefes, spirit ile aynı şey değildir.

İkincisi, mental süreçler de dahil olmak üzere bedendeki fiziksel görüngüleri aktive eden ilahi güçtür. Ruh, daha içsel olarak hissedilir ve nefes'den üstündür.

İçlerinde ateş *öz*'ü bulunan şeyleri, güneş-kül-odun vb. düşünelim.

Tümünün özü aynıdır, fakat çok farklı fiziksel biçimleri vardır ve her biri farklı bir evrimsel boyutta farklı bir *makam*'dadırlar. (Ateşin mutlak özü, nur'un veya Allah'ın ışığının bir parçasıdır.)

Her fiziksel mahlukatın sıcaklık ve soğukluk; ıslaklık ve kuruluk; pasiflik ve aktiflik arasında kendi benzersiz ve tipik dengesi vardır. Kur'an'da Allah, herşeyi belli bir mizan üzerine yarattığını bildiriyor. Örneğin kan: ılık ve ıslaktır. Bu normal dengeyi bozan veya değiştiren her durum, hastalığa yol açabilir. Aynı durum duygularımız için de söz konusudur. Duygularımız duyu organlarımızdan gelen uyarılardan de-

vamlı olarak etkilenir.

Dokunma duyusunu ele alalım. Eğer birisi size aniden tokat atarsa, duygu durumunuz hemen değişir. Buzlu bir göle atlarsanız, aynı şekilde duygu durumu dramatik olarak değişir. Bir başka örnek, işitmektir.

Müzik, fikrimiz üzerinde yoğun etkilere sahiptir. Kaba, boğuk müzik kişiyi sinirlendirebilir.

Bu duygusal olayların, bu değişikliklere neden olabilmesi için biçim ve motiflere gereksinim vardır.

Müzikal notaları bir kağıttan okumanın etkisi, aynı melodiyi dinlemekle olan etki ile özdeş değildir.

Bazı duyuların tesiri diğerlerinden daha güçlüdür. Dokunma duyusu kokudan daha güçlüdür. Kokunun hafıza ile ilgili olduğu söylenmektedir. Örneğin, yolda yürürken fırından yayılan ekmek kokusu bizi çocukluk hatıralarımıza geri götürebilir.

Koku ile tedavi ilmi, koku duyusunun üstünlüğü temeline dayanır. Her bir bitkisel çiçeğin kendi doğal ruh veya esansı vardır. Saf, doğal yağ yarada, antiseptik etkisi nedeni ile kullanılabilir.

Sûfîler çiçekleri, ruh etkileri ve Allah'a doğru giden tekamülündeki etkilerine göre sınıflandırırlar.

Herkesin bir ruhu olmakla birlikte, bir kimsenin ruhu bir diğeri ile aynı değildir. Bir günâhkarın ruhu, bir velininki ile aynı değildir. Bazı ruhlar digerlerine göre daha mütekâmildir.

Herkes, *makamü'n-nefs* veya *bencillik* makamında doğar. Bu, kaçınılmaz ilk basamaktır. Yeni doğan tamamen fiziksel tatmine yönelik ihtiyaçlarla doludur. Yiyecek ve kucaklanmak ister. İhtiyaçlarını bildirmek için ağlar, bağırır. Kendi eylemlerinin etkilerinden endişe duymaz. Bir erişkin için değerli bir hazine olarak kabul edilen bir nesneyi kırıp, buna da gülebilir.

Beden en erken gelişim evrelerinde yalnızca hayvansal güdülerimizin; gıda-sağlık/sevgi vb. tatminini düşünür. Bu Allah, vergisi gerekli bir durum olduğundan; çocuklar yargılama ve cezalandırmadan muaftır. Eğer bir çocuk bir markete girse ve şişeleri devirse kimse çok fazla bir şey söylemez. Birisi bunu temizler. Fakat bir erişkin tıpkı bir çocuk gibi kasten bunu yapsa, farklı bir tepki ile karşılanır.

Egotism evresinde, aklî muhakeme gücü henüz gelişmemiştir. Bu daha sonra gelişir. Çocuk büyüdükçe, ebeveyni ve geniş anlamda toplum, onun üzerinde çeşitli ilişki biçimleri geliştirir. Diğer bir deyişle,

çocuk belirgin davranış biçimlerini öğrenir. Bu davranış biçimlerinden sapma olduğunda, çeşitli yaptırımlarla karşılaşacaktır.

Küçük çocukların bu makamda bulunmaları normal ve anlaşılabilirdir. Fakat insanın emeklemekten ve ağzındakileri çıkarmaktan vazgeçmesi, ergin bedene ve düzgün fiziksel eylemler geliştirmeye başlaması o insanın ruhunun da tekamül ettiği ve egotizm'den çıktığı anlamına gelir mi?

Kur'an; ruhun bu tekamül sürecine ilişkin uygun davranış biçimlerini açıklıyor. Kur'an'da ayrıntıları ile açıklanan hayat tarzına *sırât-ı müstakim* (dosdoğru yol) denir.

Sûfî için yaşamın yegane ve en üstün amacı, Allah'a doğru olan yolculuğa katılmaktır. *Sırât-ı Müstakim*'e uygun davranış, bu amaca ulaştıran en akılcı başarılı ve çabuklaştırıcı harekettir. Bu nedenle dosdoğru yol, gerçekten bir doğru çizgidir— iki nokta arasındaki en kısa uzaklık; egotizm makamı ile sevgili, Kadiri Mutlak Allah'la Birlik arasındaki uzaklık.

Pek çok kişi erişkinlik ve hatta yaşlılık döneminde bile bu ilk egotism makamından ayrılamayabilir. Böyleleri, bedenlerinin sonsuz isteklerini tatmin etmekten ibaret olan yaşam biçimlerinde ısrar etmekten vazgeçmezler.

Kronik ve yıkıcı olarak tanımladığımız psişik ve fiziksel hastalıkların çoğu bu makamda çok uzun süre kalmanın bir sonucudur.

Korku, endişe, şüphe, bencillik, çılgınlık, ağlama; depresyon, paranoya, cinsel sapıklıklar ve intihar; psişik temelli hastalıklardır ve bencillik makamı ile ilgili bu dengesizlikler, erişkinlik döneminde bu makamdan ayrılamamış kişilerde sıkça görülür.

Mental ve psikiatrik (psişik) olanlara ilaveten bencillik makamından ayrılmamakla ile ilgili olarak bazen fiziksel hastalıklar gelişebilir. Egotism makamında kalmanın nihai sonuçları arasında; ilaç bağımlılığı-alkolizm, suç davranışları, şişmanlık, hipoglisemi, körlük vd. göz problemleri, şaşılık, kalp krizi, cinsel hastalıklar vb. sayılabilir. Bu hastalıklar nefs, işlevlerinden veya bedenî isteklerden bir veya daha fazlası üzerinde uygun kontrolün sağlanamamasından kaynaklanır. Bazı okuyucular, kalp krizi geçiren çok iyi bir insan tanıdıklarını söyleyerek itiraz edebilirler. Ruhun tekamülündeki diğer makamlar anlaşılınca bu sorunun cevabı kendiliğinden verilmiş olacaktır.

Egotism makamından uzaklaşmanın veya onu aşmanın metodu;

benliği ve dürtüleri dizginleyip kontrol altına almaktır. Bu, irade gücü, sorumluluk, tefekkür, şevkat, nezaket vb. özelliklerin hareketlerde gelişmesi demektir.

Nefs üzerinde kontrol sağlandığında ve bu nefs makamı geçildiğinde, kalp makamına ulaşılmış olur.

Arapça'da kalp, çok geniş bir anlam çeşitliliği içerir. Kalp, zihin, ruh, anlayış, zekâ, cevher, ilik, ayna, meslek, en seçkin bölüm, öz, asıl, saf anlamlarına gelir. Daha enteresanı kalp; ("değiştirilebilen", değişdokuş edilebilen) "aslını, şeklini değiştirebilen," "dönüştürebilen" anlamlarına da gelir. Sûfî için kalp, tüm dönüşüm ve değişimleri oluşturan araçtır.

Kalp makamında bulunanlar, temel bir iyilik halindedirler. Kendileri ve dünya hakkında iyilik hissederler. Bu makamdaki bir kişi "dünyada sadece iyi şeyler yapmak istiyorum. Tüm biçimleri ile doğayı seviyorum. Herkesi kabul ediyorum. Hayat ne kadar da mucizevi" der. Yaşama ilişkin bu yüce duyguları gördüğümüzde, bu evredeki bir kişiyi hiçbir hastalık veya problemin rahatsız etmeyeceğini sanabiliriz. Gerçek, bunun tam aksidir. Bu makamdaki kişiler gerek duygusal ve gerekse fiziksel hatta psişik dengesizliklere meyillidirler. Bu makama mahsus duygusal ve psişik bozukluklar arasında; konsantrasyon bozukluğu, unutkanlık, yetkisizlik korkusu, bazı riya tipleri ile aşırı vecd, depresyon, zevk/neşe, kızgınlık, kibir ve başkalarının duygularına önem vermeme yer alır.

Bu makam, olumlu yönlerine rağmen ruhsal tekamül sürecinin henüz sadece ikinci evresidir. Bu makam, çeşitli duygusal karmaşıklıkların yaşandığı bir süreçtir: Boşanma, iletişim sorunları, parasal güçlükler. Bunların nedeni, bu makamda bulunan kişinin bir vecd taşkınlığı; yaşama yönelik taze ve kuşatıcı bir duygu seli içinde bulunmasıdır. Yakın çevresi, arkadaşlarındaki bu değişiklikleri kabullenemezler. Aslında, arkadaşların kaybı bu evrede çok sıktır. Kalp makamıyla ilişkili fiziksel sorunlar da vardır.

Önceki makamın bozukluk ve hastalıkları hemen daima dejeneratif iken, bu makamdakiler kronik ve akut olabilir. Çünkü beden bir, önceki makamda biriken zehirli ve gereksiz maddeleri atarak bir iç temizliğine doğru gitmektedir. Bu yüzden kalp makamının hastalıkları arasında başağrısı (özellikle migren), bulantı, ishal, nonspecific ağrılar, irritabilite, deri döküntüleri, saç dökülmesi, ateş, böbrek ve safra kesesi

bozuklukları yer alır.

Bencillik makamının hastalıkları ciddi ve sıklıkla tedavi edilemeyen türde iken, kalp makamındakiler beden tarafından kendi-kendine tedavi edilebilir türdendir.

Tümü bedenin kendi kendini sağıltması sırasında gelişen iyileşme krizlerinden ibarettir. Bu süreç, rahatsız edici olabilir ama faydalıdır.

Bir yüksek ruh makamına tekamül etmek gerçek, bir şeyh olmaksızın çok zordur. Onun rehberliğinde nezaket, şevkat, düşünce/anlayışlılık, yüksek bir mütekamiliyet noktasını kendi kendine disipline etme gibi kapasiteleri geliştirerek bir sonraki makama doğru hareket etmek mümkündür.

Şüphesiz ruh makamı mübarek bir makamdır ve buradaki bir kişi diğerlerince büyük bir sevgi ve büyük bir ruha sahipmişçesine görülür. Fakat aynı zamanda, Allah'a doğru yolculuk etmenin bir parçası olarak, bu makamda da fiziksel ve duygusal dengesizlikler görülür. Bu bozukluklar, inancı derinleştirir. Ruh makamının duygusal problemleri arasında kibir, gurur, konsantrasyon bozukluğu, kendini kandırma, yaşama karşı uçarı, sersemce bir tavır takınma ve bazen alçaltıcı alışkanlıkların gelişmesi sayılabilir.

Bunların; bu makamın hastalıkları olup, bu makamda denge halinde olmanın davranış biçimleri olmadığına dikkat etmelidir. Kişi, nefsin isteklerine karşı tam bir muafiyet noktasına ulaşamamış ise bu dengesizlikler görülebilir.

Rivâyet edilir ki, ruhsal mertebenin büyük bir insanı olduğu düşünülen büyük sûfî Abdülkadir Geylanî (r.a.)'a, kendisini Cebrail olarak tanıtan bir görüntü yaklaşır ve O'na, namazdan artık vazgeçebileceğini, çünkü mukaddes bir kişi haline geldiğini söyler.

Abdülkadir Geylanî (r.a.), Kur'an'dan bir ayet okuyunca, görüntü maskeli bir şeytan olarak ortaya çıkar. Bu bize; ruhun tekamülü yolunda ne kadar çok ilerlenirse, şeytanî vesveselerin gelişmesinin de o kadar çok olacağını gösteriyor.

Bu makamın dengesizliklerinden bazıları kolayca, bazıları ise daha zor kontrol edilebilirler. Daha zorlayıcı olanlarından biri kibirdir. Bu egotism'in yeni, kendini mihenk kabul eden ve kişiye "Ben diğerlerinden daha iyiyim. Bütün gün dua ediyorum. Oruç tutuyorum. Tefekkür ediyorum ve dünyadaki şu değersiz ve günahkâr insanlara acıyorum", dedirten tipidir.

Bu durum kişiye zarar verir, kişinin ruh tekamülündeki gelişimini sekteye uğratır. Kadir-i Mutlak Allah'ın hükmü gereğince, herkesin muayyen bir noktaya kadar tekamül ettiğini kabul etmemiz gerekir.

Dünyadaki insanların, yaşamın içine gömülüp kalmaları önemli değildir. Onların içinde hâlâ ilahi bir kıvılcım mevcuttur. Onlar da mütekamilleşebilirler. Gerçekten sûfî makamında bulunan kişinin görevi onları kınamak değil, onlarla dost olup içinde bulundukları durumdan kurtulup yaşamın doğru yoluna dönmelerine vesile olmaktır.

Ruh makamı ile ilgili bazı fiziksel problemler vardır. Aşırı nefes alıp-verme'den kaynaklanan oto-toxikasyon, çeşitli sinirsel tremor tipleri, halsizlik, aşırı isteklilik, ateş vb.

Ruhun tekamülü yolunda gelişen ateşin iki tipi vardır. Birincisi bencillik ve kalp makamında biriken toksik materyallerin atılıp bedenin temizlenmesi sırasında beden tarafından geliştirilen aysıdır. Ateşin ikinci tipi ise; sonraki makamlarda gelişen, , Hz. Peygamber'in (s.a.v.) ifadesi ile "ağaçtan yaprakların dökülmesi gibi günahlardan arınmaya" neden olan derin bir ruhsal temizliğin sonucudur. Bu ateşler, ruh seviyesindeki kirleri yakar. Hatta bazı peygamberler bile sık sık ateşlere maruz kalmıştır. Bu evrede olup ateşten muzdarip olan kişiler kötü alışkanlıklara yöneltilemezler. Bir sûfînin dediği gibi "Başlangıçta yanlış eylemler ve günahlardan tövbe edersiniz. Sonuçta, birkaç saniye bile olsa Allah'ı unutmuş olmaktan nadim olursunuz. Ruh makamında yaşanan, bu ikinci durumdur.

Ruh makamındaki kişilerin, özellikle bir rehberleri yoksa, delice davranışlara kaymaları olasıdır. Kendi kendini aldatmanın en yıkıcı türlerine düçar olabilirler. Bir makamda kalınacağı veya geri dönülmeyeceği söylenemez.

Ateşten muzdarip olup tedavi amacı ile sûfîye başvuran farklı iki makamdaki iki kişinin temel yakınmaları aynı da olsa, bencillik makamında bulunan kişi ile bir azizin birbirinden tamamen farklı tedavi biçimleri olacaktır.

Bir kişinin bir makamdan sonraki bir makama geçip geçemeyeceği sorulabilir. Her makam bir dinlenme yeridir. Öyle ki, bir makama girildiğinde, o makama özgü dengesizlikler tedavi edilene veya bir başka makama ilerlenene kadar orada kalınabilir. Bununla beraber her bir makamda meydana gelen ve hâl denen sayısız ivedi durum vardır. Hâl, değişme demektir. Çözülme, kopma, ayrışma manalarına gelen *hall* sesi

ile bağlantılıdır. Bu manada hâl; aşırı iştiyak halinde zikir yapan sûfîlerin, vecd içinde, hakikat ile bir anlık yüzleşmeleri sonucu yere yığılıp kalmalarında olduğu gibi, duyularımızı yitirdiğimiz an olarak da yorumlanabilir.

Dördüncü makam, ilahi sırların makamı olan *makamü's-sırr*'dır. *Sırr*, tahayyül edilemeyen hatta karşılaşıldığında inanılamayan büyük gizem demektir. Kelimenin ilişki, bir şeyin orta veya en iyi kısmı, en zengin toprak, kök, köken ve maya gibi anlamları da vardır.

Hz. Allah (c.c.):

"Benim öyle kullarım vardır ki, konuştukları dudak, gördükleri göz, duydukları kulak, tuttukları el, yürüdükleri ayak Ben olana kadar; ibaretleri ile bana yaklaşmaya devam ederler" buyuruyor.

İlahi sırlar makamında bulunan bahtiyar kişiler tüm evrenin nasıl bir arada ve belli bir düzen halinde tutulduğunu anlayabilirler.
Bunların gâipten duyma ve başkalarının düşüncelerini okuma güçleri gelişmiştir. Melekler, görünmeyen âlemlerden onlara haberler getirirler.

Hz. Peygamber (s.a.v.)'e bir gün "Bu evren ne için yaratıldı? Nasıl var oluyor?" diye sorulduğunda, "Bilmiyorum. Cebrail'e sorayım" der. Cebrail "Ben de bilmiyorum. Allah'a sorayım" der ve döndüğünde şu Hadis-i Kudsi'yi söyler:

"Âlemleri; Benim gücümü ve azametini anlayıp, sakınmanız için size güzel bir işaret ve eğlence olarak yarattım. Yıldızları üstünüze kaldırdım. İnsanı bunu nasıl yaptığımı idrak edecek akli kapasite ile yaratmadım. Bunu size anlatsam da anlamazsınız. Fakat ölüm anında, perdeler kaldırıldığında bunun nasıl yapıldığını görecek ve benim yaratıcılığıma hayran olacaksınız. Ben yaratanların en üstünüyüm. Âlemleri mükemmel bir şekilde yarattım, insanı ise daha da mükemmel olarak halk ettim."

Makamların en yükseğinde bulunan Hz. Peygamber (s.a.v.),bu bilgiyi alabilirdi. Ortalama bir insan, asla Allah'ın bu yüce makamına ve lütfuna erişemez.

İlahi sırlar makamında bulunan kişiler en ızdırap verici tecrübelerden geçmişlerdir ve artık insan yaşamına ait herhangi bir bencillik alameti göstermezler. Şöhret, zenginlik veya tahrik edici duyguları arzulamazlar

Onlar, Yaratıcı ve semavi varlıklarla çok müstesna ve deruni bir ilişki vasıtasıyla ve bu ilişki için vardırlar.

Bununla beraber, onlar hâlâ insandır ve bu makamda da bazı fiziksel ve duygusal süreçler meydana gelir.

Aslında bu süreçleri hastalık olarak isimlendirmek doğru değildir. Bunlar, bu makamdan bir gerideki makama düşmeye veya bu makamda yok olup, Allah'ın gayesine ulaşmayı daha ileriye götürmeye engel olan dengesizliklerdir.

İlahi sırlar makamındaki dengesizlikler arasında; ilahi görüngelerin yanlış tefsir edilmesi; gerçek-dışılık; dünya hayatına ilgisizlik, tutarsız-boş konuşmalar, kalp ağrısı ve kalp yanması sayılabilir.

Bu noktada; bir makamda bulunan bir kimsenin genellikle birkaç makam yukarı veya aşağı sıçrayıp sıçrayamayacağını açıklamak gerekiyor.

Küçük bir çocuk bisikleti iyi kullanabilir, fakat sesten hızlı bir jet uçağını kesinlikle kullanamaz. Bu, çocuğu küçük düşürmez veya pilotu yüceltmez. Fakat belli bir makamda bulunan kişi, daha alt bir makamdaki işlevleri anlayabilir ve yerine getirebilir. Bunun aksi ise doğru değildir.

Kendini kandırma, ilahi sırlar makamında gelişen bir durumdur.

Muayyen bir makamda oluşabilen hal'lerin tamamı, o makamdaki herkes tarafından yaşanacak değildir.

Sır makamında oluşan fiziksel olaylar; ateş, soluma güçlüğü ve bazen boğulma hissidir. Bu sorunların oluşma nedeni bu makama ulaşmak için yıllarca solunum pratiği yapmış olmaktır.

Bu pratikler yanlış veya aşırı yapılırsa, dengesizlikler oluşabilir. Sıkça rastlanan bir olay da gayb âleminin olaylarından soğumadır. Her makamdaki insanı, hatta bebekleri bile rahatsız eden cinlerle olan iletişim buna bir örnektir.

Cisimsiz ruhlarla bazı ilişki biçimlerini devam ettirenler bu ilişkilerden etkilenebilir. Bu durumda, nefes alıp vermeyi içeren çeşitli ruhsal uygulamalar çare olabilir.

Sûfîler için; solunum pratiklerinin temel kaynağı, Kur-an'ı Kerim'in kendisidir. Çeşitli nefes alma, verme ve durak yerleri Kur'an'ın metninde belirtilmiştir. Bunlar Tecvid'in onbir seviyesinde ifade edilmiştir. Özellikle sesli harfler sıklıkla uzatılır ve okuma sırasında normal bir tek vurgudan daha uzun süre tutulur.

Yalnızca birkaç kişi ileri seviyelerde böyle bir okumayı yapabilirse de, şeyhler tarafından Kur'an'ın böyle bir şekilde okunduğu kasetleri

bulmak mümkündür. Bu kayıtlarda; bir nefesde iki dakikaya kadar süren devamlı okumalar ve dört ilâ beş oktavlık ses hareketleri duyulabilir.

İlahi sırlar makamının ötesinde, *makamü'l,kurb* vardır. Kurb'un kelime anlamı yakınlıktır; fakat yaklaşma, yaklaşım, komşuluk, ilişki ve akrabalık anlamlarına da gelir.

Bu makamdaki bir kişi; Allah'ın Taht'ı veya Arş'ı içeren en yüksek göğün yani en yükseğin komşuluğunun görüntüsünden çok zevk alır. Bu makamın konumundaki kişi, mahlukat dünyasının üzerinde bir üstünlüğe haizdir, fakat diğer mahlukat şekillerinin dünyasına da aşinadır.

Bu evrede, hastalık ve sağlık anlamında birkaç dengesizlik ve zahmet vardır ve vuku bulduklarında çok ciddi seyredebilirler.

Aşırı vecd bunlardan biridir. Bu durumdaki kişiye 'meczub' denir. Bu insanlar dünya ile tüm ilgi ve ilişkilerini yitirirler. Her zaman tam bir hoşnutluk halindedirler ve uykularına, gıdalarına, giyimlerine dikkat etmezler.

Onlar ilahi olarak ağulanmış ve Sevgilide fena olmuşlardır

Afganistan'ın Saghman bölgesinde yaşayan biriyle karşılaşmıştım. Bana, kendisinin 125 yaşında olduğu söylendi.

Ben ve arkadaşlarım arazisinin yüksek duvarlı bahçesine girdiğimizde, çömlekte pişmiş ıtır yığınının üzerine bükülüp oturmuş küçük bir adam gördüm. Zaman zaman kırmızı renkli çiçeklerden birkaç tane alıp yiyordu. Bunları, etrafında futursuzca dolaşan sincap ve diğer ufak hayvanlarla paylaşıyordu. Bu makam hakkında bilgisi olmayan herkesi hayrete düşürecek bir tarzda hareket ediyordu.

Doğrudan veya açık konuşmuyordu; fakat melekut âlemlerinin sakinleriyle olan konuşmalarından birkaç söz yakalayabiliyorduk. Kuşlar, açık pencereden bulunduğu odaya girip çıkıyordu.

Ayrılırken arkadaşlarımdan birine avucunun içinde bir hazine gibi sakladığı bir armağan verdi. Armağan kirli, pislik kaplı, yarası ısırılmış bir şeftali çekirdeği idi.

Yakınlık makamındaki kişilerin durumu böyledir.

Gerçekliği tamamen başka bir düzlemde algılayan bu makam ilginç ve güzeldir, fakat gaye değildir. Aslında çoğu şeyh bunun alt ve arzu edilmeyen bir durum olduğu görüşündedir.

Bu makamdaki bazı kişiler hiç konuşmazlar. Yirmi yıldan fazla bir

süre boyunca hiç konuşmayan kişiler bildirilmiştir. İletişim için arzu ve isteği olmadığından az önce yapıp söylediklerini hemen unuturlar.

Gerek nefes ve gerekse tefekkürle ilgili uygulamaları öylesine derin ve yoğundur ki ; bu uygulamalar ile akıl melekesi tamamen kaybedilebilir. Fakat bu nadirdir .

Akıl hastalarının davranışları ile bu son ruhsal tekamül makamında oluşan durumlar arasında bariz benzerlikler gözlenebilir. Batıda aynı şeyi yapsa hemen gözetim altına alınacak olan böyle pekçok insan doğuda caddelerde dolaşmaktadır. Durumlarının gerçek tanısı için, ruh dengesizlikleri hakkında bilgilenmek lazımdır.

Tüm makamlarda fakat yakınlık makamında diğerlerine nazaran çok daha sık olarak karşılaşılan önemli bir problem de birine ilahilik atfetmektir. Mazallah; düşünmesi bile korkunç olmakla birlikte benzer bir dengesizlik de, Allah'ı inkar etmektir.

Ruh tekamülünde daha yüksek ve ileri bir aşamaya ulaşdıkça daha fazlası ile sınanılır.

Bu seviyedeki kişiler cinsel arzularını, bencil isteklerini söndürmüşlerdir.

Fakat diğerlerini doğruluğa ve gerçek yola sevk etmede çok başarılı olduklarından, şeytan-cin-hayalet vb. gibi kötü güçlerin devamlı olarak sıkıştırmasındadırlar.

Kendilerinin Allah'ı duyduğunu veya doğrudan Allah'dan emir aldığını söyleyenler bile vardır. Onlara, Allah'ın insanlarla sadece Cebrail aracılığı ile ilişki kurduğu hatırlatılmalıdır. (Tek istisna Hz. Musa'dır (a.s.).

Gerek insan gerek insan olmayan şeytanların vehimlerine karşı yeterince hazırlıklı olunması hakkında pek çok uyarı vardır. Büyük Şeyh Cüneyd(r.a.): "Kendini rehber alan, şeytanı da rehber olarak alır!" diyor.

Sûfîlerin *makamü'l-visâl* veya Allah'la bütünleşme dedikleri bir makam daha vardır. Burada Allah sevilen, siz de sevensinizdir ve sonsuza dek ilahi vahdet içinde birlikte olursunuz. Bu makama, öncekilerin aksine gayretle ulaşılamaz. Kimin bu makamda olacağına Allah hükmeder.

Bu makama seçilme tarzının dokunaklı bir geleneği vardır. Hz. İbn Mes'ud (r.a.), Hz. Peygamber (s.a.v.)'den rivayet ediyor:

"Allah'ın yarattıklarının arasında 300 insan vardır ki onların kalpleri Hz. Adem'in (s.a) kalbi gibidir. Ve Allah ile aralarında özel bir ilişki vardır. 40 tane Hz. Musa'ya (a.s.) benzer kalbi olan vardır.
7 tane Hz. İbrahim'e(s.a.) benzer kalbi olan vardır.
5 tane Cebrail'inkine benzeyen vardır.
3 tane Mikail'inkine benzeyen vardır.
1 tanesinin kalbi İsrafil meleğinki gibidir.
O bir kişi öldüğünde, 3'lüden biri onun yerine seçilir.
3'lüden biri öldüğünde 5'liden biri onun yerine seçilir.
5'liden biri öldüğünde 7'liden biri onun yerine seçilir.
7 liden biri öldüğünde 40 lıdan biri onun yerine seçilir.
300'lüden biri öldüğünde yaşayan insanlardan birisi onun yerine seçilir. Bunlardan dolayı Allah hayatı, ölümü, yağmuru ve yaratmayı devam ettiriyor; insanlıktan kötülükleri defediyor."

Bu 300 kişinin hepsi karekter olarak daima tebessüm ederler ve dünyada olup bitenlerle ilgileri yoktur. Yemek, içmek ve uyumak gibi ihtiyaçları yoktur. Aşkın insani bağları vardır ve yerde veya göklerde istedikleri her yere ulaşabilirler. İnsanlık tarihinde yalnızca birkaç kişi bu duruma gelmiştir. Bu makam ifade edilemez. O, varolmanın asıl gayesidir ve yaşama gelmeden önce yaratıcıya verdiğimiz sözü içerir.

Bu kişilere, Allah'ın sevgili dostları anlamında veli/evliya denir. Onlar Allah'ın yeryüzündeki gerçek vekilleridir. Genellikle dünyada pek bilinmezler.

Tüm insani olayları etkileme ve kontrol etme mekanizmaları ve bunlara ulaşma yolları hakkında bilgi sahibidirler. Ve Allah onlar aracılığı ile dünyadaki ilahi düzenini açıklar. Kullandıkları araçlar, Allah'ın bilgisi dahilindedir.

Sadece bu 300 kişi ve daha üstünde olan kişilere sûfî denir. Diğerlerinin tümü sûfî talipleridir *(mürid)*.

Yakınlık makamında fiziksel bir hastalık yoktur. Kalan tek fiziksel olay ölümdür. Genellikle, bu makamdaki kişiler hastalıktan ölmezler. Ölüm meleği tarafından irtihallerinin tam zamanı kendilerine bildirilir ve böylece ona hazırlanabilirler. Benim şeyhim bana ölümden bir ay önce ölüm zamanını tam olarak yazdırdı. Vefat sabahına kadar tamamen uyanık, ayakta idi. Öğleden sonra saat ikide uzandı ve Kelime-i Şahadet getirmeye başladı.

Böyle insanlar için fiziksel hayattan ayrılmak mübarek bir olay, bir törendir. Aslında, ruhları ile birlikte ruhsal âlemlere yükselmişlerdir. Hatta diğer evrelere de geçebilmeye muktedir olmuşlardır. Onları kimse rahatsız edemez ve durduramaz. En habis suçlular veya zorlu ordular bile sûfî karşısında güçsüzdür. Böyle insanlar dünyanın,zorluklarından muaftır.

Genellikle ruh makamı veya daha yüksek bir makama ulaşmayan kimse şeyh olarak kabul edilmez.

Bu kabul *Bi'at* adı verilen özel bir merasimde formülize edilmiştir

Hindistan'da Çiştiye tarikatının kurucusu olan Hz. Hace Muinuddin (r.a.), şeyhinin hizmetinde ve eğitimi altında tam yirmi yıl geçirdikten sonra M.S. 561 yılında vuku bulan bi'atını şöyle naklediyor:

"Şeyhimin huzuruna kabul edilme şerefine nail oldum.
Vakur içinde başımı eğerek selam verdim.
Hz. Osman iki rekat namaz kılmamı söyledi.
Bunu yaptım.
Sonra yüzümü Kabe'ye doğru çevirdi.
Sonra Bakara suresini okumamı söyledi.
Bunuda yaptım.
Yirmibir kez Hz. Peygamber(s.a.v.) ve ailesine salât ü selâm getirmemi ve altmış kez subhanallah dememi söyledi.
Bunuda yaptım.
Daha sonra ayağa kalktı, ellerimi kendi ellerinin içine alarak, göklere baktı ve "seni Allah'a takdim ediyorum." dedi.
Daha sonra bir makas ile saçımı kesti ve başıma özel bir kep koydu. Sonra bin kez İhlas Suresini okumamı söyledi. Onu yaptım.
"Müritlerimiz için sadece bir gün ve bir gecelik müşahade süresi vardır. Git ve bugün yap" dedi.
Tüm bir gün ve bir geceyi devamlı namaz kılarak geçirdim ve huzuruna çıktım.
Bana oturmamı ve 1000 kez daha İhlas Sûresi'ni okumamı söyledi.
Sonra bana göklere bakmamı emretti. Gözlerimi göklere doğru kaldırdığımda bana "ne kadar uzaklık görüyorsun" diye sordu .
"İlahi Taht'ın ucuna kadar"(-arş -ı âlâ'ya kadar) dedim
Sonra bana "aşağıya bak" dedi.
Onu yaptım.

Bana "ne kadar uzağı görüyorsun" dedi.
"Tahte's-Serâ'ya kadar (cehennem dibine dek)" dedim.
Daha sonra "otur ve İhlas Sûresi'ni bin kez oku" dedi! Onu yaptım.
"Şimdi ne kadar görüyorsun" dedi. Azamat'a kadar (Allahın azametini) görüyorum dedim.
Daha sonra gözlerimi kapamamı söyledi. Kapadım. Biraz sonra bana gözlerimi açmamı söyledi. Açtım. Daha sonra, sağ elinin ilk iki parmağını tuttu/kaldırdı ve "bunların arasında ne görüyorsun" diye sordu .Onsekizbin âlem görüyorum, dedim. Bunu söylediğimi duyduğunda "Şimdi işin bitti" dedi. Daha sonra yakındaki taşa doğru bakıp onu kaldırmamı söyledi. Taşı kaldırdığımda altında altın paralar olduğunu gördüm. Bana, bunları fakir ve ihtiyacı olanlara dağıtmamı söyledi. Bunu yaptım. Daha sonra biraz daha yanında kalmak için bana emir buyurdu."

Şu halde eğer Allah nasip ederse, Ruh, en yardımsız başlangıç durumu olan bencillik makamından ilahi birlik makamına tekamül edebilir.

Alt makamlardan üst makamlara yücelmenin vasıtaları nefsin arzularına karşı koymak ve onları kontrol altına almaktır. Bu amaçla sûfîler hızlı ve deruni sonuçlara ulaşmak için bizzat Allah tarafından düzenlenmiş özgün pratikleri uygularlar.

Fakat iradesizlik genellikle yaşamlarına kutsal bir istikamet vermeyi isteyen ve düşünenlere galebe çalar. Zira benlik, en büyük imtihandır. Her sabah en saf, en kutsal, en yüce düşünceler üzerinde yoğunlaşacağımız hakkında en keskin niyetleriyle uyanırız. Fakat çalan bir telefon, bankada biriken borcumuz, çocuğun camı kırması, ne olduğunu anlamadan konsantrasyonumuzu bozar. Ancak öğleden sonra Allah'a verdiğimiz sözü hatırlarız.

Bu yüzden, her zaman niyetimize yeniden başlamalı ve yeniden kurmalıyız. Başlangıçta bu zor olabilir, ve başarısızlık meydana gelebilir. Fakat umulandan daha kısa bir zamanda, niyet en olumlu olasılığa, alışkanlığa neden olacaktır. Bir zaman sonra unutmayız.

Mürid, tedrici olarak dünyevi hazlardan uzaklaştırılarak mukaddes amaçlar üzerinde yoğunlaşmaya yöneltilir.

Bizim Çiştiye tarikatının merkezi olan Hindistan'da mürşidimiz Hz. H Muinuttin (r.a.)' ın dergahı vardır. Dergah'ın altında, Ajmeri ziyaret-

leri sırasında kullanılmak üzere şeyhlere tahsis edilmiş yüz adet küçük hücre vardır. Bu hücreler, kırk gün kırk gecelik çilenin uygulanmasında kullanılan, yeraltında ve karanlıkta bulunan, çok az ekmek ve suyun bulunduğu yerlerdir. Bu pratik ,kabir hayatına hazırlık gibi bir durumu ifade eder. Ölümün kaçınılmaz doğasına vakıf olan sûfîler için bu inziva, kabirin nasıl bir şey olduğunu anlamak ve ona hazırlanmak için bir fırsattır.

Bu kırk gün kırk gecelik inzivada olan kişi, nefsinin ateşini söndürmeye ve iptidai arzularını ortadan kaldırmaya yönelik dua ve pratikleri kendisine salık veren bir şeyhin gözetimi altındadır.

Tek başına veya kendi düşüncesince bu zikir yerine getirilemez. Tehlikeler korkunçtur.

Bu, daima yaşayan bir mürşidin rehberliğine muhtaç olmanın nedenlerinden yalnızca biridir.

Yaşamış en büyük insanlar olan peygamberlerin belgelerini okuduğumuzda, onların en çok kabir hayatından ve öbür dünyada kendilerini nelerin beklediğinden endişe ettiklerini görürüz. Bu insanlar en doğru, bencillikten en uzak ve en alçak gönüllü insanlardı, ve devamlı olarak Rablerinin önünde akıbetleri hakkında endişe içinde idiler. Sıradan insanlar böyle konularda çok daha fazla düşünmelidir.

Ruhsal tekâmülün makamlarına ilişkin olarak anlatılanlar, gereği üzerine büyük oranda basitleştirilmiştir.

Anlamlı sonuçlara ulaşabilmek için gerçek eğitmenler ve en uygun koşullarda birkaç on yıl gereklidir. Bir otomobil motorunun nasıl monte edileceğini öğreten okullarda sırf temel bilgileri öğrenmek amacıyla 2-3 yıl gerekirken, dengesiz bir ruhun tekamülü için gereken zorlu aşamaları öğrenmek daha uzun bir zaman ve çile içerecektir.

Yaşamında bir çıkar yol bulmak üzere bir şeyhin önüne gelen ciddi bir arayıcı ile bir rehber arasında fark vardır. Bu iki insan arasındaki ilişki, şeyhin vermesi ve talebenin alması şeklindedir. Mürid ve şeyh arasındaki ilişki arayan ve aranan; usta ve çırak arasındaki ilişki gibidir.

Muhtaç olan öğrenci sormaya, aramaya, dilemeye devam eder.

İntikal, kişi meme sütü için artık ağlamadığında, öğretmenin yardım ve gözetimine gerek kalmadığında ve fakat aksine, vermeye muhtaç olunduğunda meydana gelir.

İhsanın önüne geçilemez.

Bu, bir saat camının orta noktasından geçmeye benzer.

Bu küçük ve güç yapıdan geçen henüz öğretmen olmamış olabilir. Ancak en azından öbür tarafa bakabilir.

O, okyanusa ulaşmak için çabalayan bir dağın yamacından aşağıya akıp giden nehir gibidir. Okyanusa ulaşmak büyük, sessiz bir kayboluş, yeni bir varlık oluştur. O zaman, taşlar üstünde gürültülü akan ufak bir nehir olmanın anlamı nedir? İlahî mağfiretin okyanusuna ulaşan için artık engel yoktur.

Allah'la Birlik olan nihai hedefe ulaşan, Allah'ın seçkin kullarına sûfî denir. Allah indinde yerleri büyüktür. Fakat peygamberlerin (s.a.) makamından aşağıdadır. Onlar peygamber değildir ve böyle bir iddiada da bulunmazlar. Sûfîler, "Allah'ın emirleri ve sevecen rehberliğini samimi bir şekilde uygulayarak insanların, yüceliklere erişebileceğini gösteren birer abidedirler.

Şimdi, tekrar bedenin sağlık yönüne dönelim ve insanları tam bir sağlıklılık haline getirmek üzere çeşitli dengesizliklerin tedavisinde Sûfîler tarafından uygulanan tedavi modellerine göz atalım.

(IV)

GIDA VE SAĞLIK

Hastalığın evi midedir.
Tedavinin özü ise perhizdir
Hadis-i şerif

Dünya hayatı, Allah'a doğru olan yolculukta uğranılan duraklardan sadece biridir, ve beden bu yolculuğun vasıtasıdır. Bu yüzden yolcunun amacında yoğunlaşmaktan kendisini alıkoyacak rahatsızlık ve ağrı gibi nedenler olmaksızın, bedenini en uygun durumda idame ettirmesi gerekmektedir.

Sindirim, besinlerin ağız yolu ile alınıp, beden tarafından kullanılabilir hale getirilmesi sürecidir. Mide, hastalıkların evidir derken, hastalığın bu sindirim sürecindeki dengesizliklerinden gelişeceği kastedilmektedir.

'Tedavinin özü perhizdir' sözü de, gıdaların öncelikle sindirim sürecini dengeleme, ve yeniden kurma maksadıyla alınması anlamındadır.

Gıdalar, gerek fiziksel ve gerekse fiziksel olmayan bazı iyileştirici formülleri bedene taşıyan araçlar olarak kullanılırlar.

Bu genel kuralın olası istisnası beden ve organların rejenerasyon gücünü tamamen ortadan kaldıracak kadar ciddi şekilde zedelenmesi durumudur. Böyle durumlarda cerrahi vd. köktenci tedavi medotları seçilmelidir. Bununla beraber yaşam boyunca genel sağlık kaideleri uy-

gulandığında çocukluktan başlayarak yıldırım çarpmasından başka bir nedenle hastalığa düçar olmaktan korkmaya gerek yoktur. Doğuda yaşamları boyunca bir gün bile hastalanmamış olan insanlar tanıyorum. Ne başağrısı oldu onlarda ne de bir kez doktora gittiler. Aslında sağlık "asla bedeninin farkında olmama" durumu olarak tanımlanabilir. Bir diğer deyişle sağlıklı bir kişi, tümü bedensel bir dengesizliği ifade eden rahatsızlık uyarıları almamış olan kişidir. Ruhsal tekamül sürecine göz atarsak bencillik makamından köken alan bu dengesizliklerin pek çok insanda gelişebileceğini görürüz.

Dengesizliğin nasıl ve neden geliştiğini anlamak üzere sindirim sürecine göz atalım.

Sûfî şeyhlerinin diğer tüm özelliklerine baskın olduğu görülen bir özellikleri de misafirperverlikleri ve tahayyül edilebilecek en leziz ve doyurucu yemekleri ikram etmeleridir.

Şeyhlerin, ıdanın yalnızca alımı ile değil, perhizi gibi diğer bazı yönleriyle de ilgilendikleri anlatılagelmiştir.

Belh, Afganistan'da, Hz. Mevlana Rumi (r.a.)'nin torunlarından biri olduğunu duyduğum bir şeyhin ziyaretine gittim. Belh'deki merkez caminin imamı beni, Belh'den yaklaşık 1 km uzakta bir köy olan Esrak'daki eski şeyhinin dergahına yolladı. Köye ilginç bir yolculuk akabinde ulaştıktan sonra, şeyhi kapının eşiğinde beni ayakta beklerken buldum. İçeri girdiğimizde öğle yemeğine başlamak üzere, daire şeklinde yere oturmuş bir grup yaşlı derviş gördüm. Şeyh, beni onların arasına katılmaya davet etti ve ben de oturdum. Biraz sonra geniş bir tahta kap getirildi, ve şeyhin önüne kondu. Kapta bir tane tahta kaşık vardı. Şeyh kendine bir parça aldı, kaşığa koyup yedi ve servis kabını sağında oturan adama uzattı. Yarım düzine adam sıralarını savınca, kap bana geldi ben basitliğine rağmen inanılmaz derecede nefis olan yoğurt çorbası ve salatalıktan müteşekkil öğünden bir kaşık dolusu aldım.

Bugüne kadar, dünyanın tepesine oturmuş bir avuç derviş ile paylaştığım o yemekten daha lezzetli bir öğün yediğimi hatırlamıyorum.

Büyük Çişti şeyhlerinden Hz. Nizamettin Evliya (r.a.) 7, yıldan fazla bir süre boyunca, yarım düzineden fazla müridini yanında tutmuş ve onları doyana kadar yemekten men etmiştir. Şeyh ve müritleri genellikle açlık sınırında imişler.

Bir gün perişan bir dilenci kapıya gelmiş ve aç olan dervişlerin önünde un dolu bir çömlek kabı kırmış. O günden sonra Hz. Nizamettin, haya-

tının sonuna dek Delhi şehrinin tamamı için en muhteşem yemekleri temin etmiş.

Şeyhler neden takipçilerine gıda sağlamakla ilgilenirler? Birincisi, gerçekten muhtaç iseler açları doyurmak iyi bir hizmettir. Fakat daha önemlisi şeyhler, gıdanın, beden ve ruh makamlarına tekamül süreci üzerine olan etkilerini bilirler ve böylece öğünlerde verilen gıdaların seçimi ile talebe ve hastaların fayda görmesini sağlayabilir.

Gıdanın sunumu olası en geniş anlamda kavranmalıdır. Bununla, yemeği hazırlayan ve sunan ister anne, baba, hizmetçi veya isterse şeyh olsun, o kişinin, yılın mevsimi, günün zamanı, iklim, denizden uzaklık, yaygın hastalık veya virüsler, beklenmedik haşarat istilası, rakım vb. ile ilgili tüm faktörleri hesaba katması gerektiğini kastediyorum.

Bir yemeğin hazırlanmasıyla ilgili maksat ve kabuller, gıda ile ilgili en önemli faktörlerdir. ABD'de insanlar nadiren gıda hakkında bu biçimde bilinçli olarak düşünmekle kalmıyorlar, aynı zamanda araba kullanırken pencereden ellerine tutuşturulan kağıda sarılı bir sandvici yemeği, oturup uygun bir şekilde yemek yemeğe tercih ediyorlar.

Benim ailemde, eşim İman ve ben, menüde hangi yemeklerin bulunacağını devamlı müzakere ederiz.

Eşim, çocukların sağlığına ne gibi şeylerin uygun düşeceğini veya mevsimsel olarak hangi yiyeceklerin pazara geleceğini bana söyler.

Duruma göre karar veririz. Örneğin, Doğu'da süt ve balığın aynı anda alınmaması konusunda yaygın bir kanı vardır. Biokimyasal araştırmalar, gerek süt ve gerek balıkta özel bir aminoasidin yüksek yoğunlukta bulunduğunu göstermiştir. Birlikte yendiklerinde ciddi allerjik reaksiyonlara yol açabilirler.

Yetişme mevsiminin başında yenen meyve ve sebzelerin iyileştirici özelliklerinin olduğu, fakat mevsim sonunda yenenlerin ise hastalık yapıcı nitelikte olduğu da bir diğer önemli düşüncedir. Örneğin elma, yetişme mevsiminde çok ekşi ve sertdir. Fakat dondurulduktan sonra şeker içeriği artar ve kolayca aşırı mukus yapımına neden olabilir.

Gıdaların alım ve seçiminde dikkatli olunmalıdır. Gıda ürünlerinizi nereden alıyorsunuz? Onlar nereden geliyor? Kimyasal maddelerle muamele edilmişler mi? Edilmişlerse bunlar nelerdir? Örneğin soğan ve patatesi, yaşadığınız şehirden en çok 1 gün uzaklıktaki bir yerde yetişiyorsa, tercihan bölgemizde yetiştiriliyorsa almalıyız. Çünkü yerli olanları sizin bölgenize mahsus virüs, böcek, kurt ve bakteri türlerinin tü-

müne karşı antidot içerirler. Bin mil öteden gelen soğan, komşunun soğanına tercih edilmemelidir. Şüphesiz, patates ve soğan yetişmeyen bir bölgede yaşıyorsak, bunları yememeye çalışmalıyız. Eskimolar, nadiren muz yer.

Bir süpermarkete giren insanlar, gıdaların bolluğu karşısında memnun olurlar.

Halbuki meyve ve sebzeler dahil tüm bu gıdalar kimyasal katkı maddeleri ile muamele edilmişlerdir. Köşedeki manavdan Mısır mangosu, Bolivya narı ve Meksika muzu alabilmek size hoş gelebilir. Fakat bu onların size yarar sağlayacağı anlamına gelmez.

Gıda seçimindeki geleneksel öneri, temel gıdaları günlük olarak tedarik etmektir.

Bazılarınca tüm hububat taze meyve ve sebzelerin mevsimlik olarak seçilmesi de önerilmektedir.

Diğer bazıları da, sağlıklı beslenmenin anahtarı olarak, besinlerin vitamin, mineral ve besin içeriğinin analiz edilmesini temel alırlar.

Sûfîlerin görüşü biraz daha değişiktir. Bedenin özünü veya ruhu en önemli unsur olarak kabul ettiklerinden; en önemli unsur olarak gıdaların özünü ararlar. Bir an için doğru besinleri seçtiğimizi farz edelim.

Bir sonraki aşama yemeğin pişirilmesidir. Her zaman dünyadaki en önemli hastanenin kendi mutfağımız olduğunu söylerim; çünkü gıdaların özünün elde edildiği ve sağlığın kazanılıp kaybedildiği yer burasıdır.

Her bir aşamasında yeterli zaman harcanarak doğru bir şekilde hazırlanan bir yemeğin mutfağımızda meydana getireceği ilk etki leziz kokulardır. Örneğin soğan zeytinyağda kızartılırken, buharlaşan yağlar ve kokular havaya karışır. Kimyon, zencefil, hemame ve benzeri baharatları ilave ettiğinizde, eve gelen biri bu harika kokulardan bir nefes çekecektir.

Koku meselesi önemlidir, ve aslında pek çok kişi bugünlerde bitkisel maddelerin özleri ile ilgilenmektedir. (Bizim genellikle baharat dediğimiz şeyler de bu ilgi alanının içindedir.)

Beden, çeşitli vasıtalarla, tüm bu kokulara cevap verir. Burun pişmekte olan yemeklerin kokularını algıladığında iç organlara yemek pişirilmekte olduğuna dair bilgi gönderilir. Mide, safra kesesi, karaciğer, kalın barsaklar, tiroid bezi ve diğer endokrin bezler kendi tarzlarında cevap verirler. Dahası kızartmadan gelen yağların kokusunun kendisi

de iç organların doğasını değiştirir ve böylece sağlığı etkiler. En azından pişirilmekte olan yemeğin kokuları bir önceki öğünün sindirimini tamamlamak üzere bedeni harekete geçirmektedir. Yemek yemeğe başlamadan önce yemeğin kokularını alamayan kişide, sindirimin ilk evrelerinde meydana gelen bazı metabolik olaylar gelişemez. Aslında sindirim süreci, öğünün beyinsel olarak algılandığı anda başlar.

Bu uçucu kokular sadece bedensel fonksiyonları etkilemekle kalmazlar; fakat gözler üzerinde de faydalı etkileri vardır. Bunun en iyi örneği, soğanın kesilirken gözleri yaşartmasıdır. Pek çok zararlı toksinler, normal bir düşünme süreci ve duygusal hayatın sonunda meydana gelir. Özellikle bazı insanlar ağlamayı manasız ve bir tür zayıflık olarak gördüklerinden; ağlamalarını bastırarak zararlı maddelerin atılmasını önlerler. Pişirme sırasında özellikle soğan ve diğer baharatların tesiri ile gözlerden eliminasyon sağlanır. Şayet mutfakta soğan kesilecekse bu iş kesinlikle sabahları yapılmamalıdır.

Ben yemek pişirmeye öğleyin başlarım. Bana göre; başkaları için yemek hazırlamak bir insanın yapabileceği en hoş ve harika işlerden biridir. Yemek pişirmek kendi özünde bir tedavidir.

8 ilâ 10 kişilik; içinde şamfıstığı, badem, kuru üzüm ve kürdan şekil ve büyüklüğünde dilimlenmiş havuç bulunan pilavı hazırlarken; önüme koyduğum havuç kümesini tanımladığım ebatta kesmek üzere bir saatten fazla zaman harcarım.

Bir gün, mutfakta bu yaptıklarımı gören biri bana;

"İyi bir fikrim var. Bu havuçları bir mutfak robotunun içine koy ve bütün iş birkaç dakikada bitsin" dedi. Ona, bu önerisi için teşekkür ettim ve bunu yiyen herkes için bu yemeğin şifa olmasını her bir dilimde niyaz ettiğimden bu işi elimle yapmayı tercih ettiğimi söyledim.

İnsanlar için iyilik dileme düşüncesinin de onlar için hazırladığımız yemeklere katılması gereklidir.

Bir restoranda yenen yemek ile evde uygun şekilde hazırlanmış yemekler arasındaki farkı kesinlikle söyleyebiliriz. Çok sıklıkla, toplu yemek yenilen yerlerde çalışan insanlar, hemen daima makinalarca hazırlanan sundukları yemekler hakkında anlattığımız kavramlarla ilgili bilgilere sahip değildirler.

Aslında, lokantalarda çalışan pek çok insan orada çalışmak zorunda olduklarından dolayı mutsuzdurlar.

Bu kişilerin zihnî titreşimleri, kaçınılmaz olarak yemeğe de yansır.

En iyi gıdaları alıp, doğru metodlarla hazırlayıp ağzımıza koyacak hale getirdiğimizi varsayalım: Yemeği ağzımıza koymadan önce bir saniye düşünmeliyiz. Bu gıda nereden geldi ve onu yemekteki amacımız nedir? Sûfî için, yemek yemek bir hoş vakit geçirme anı, bir yaşam töreni ve insan varoluşunun en yüksek ideallerine yaşamı adamakdır. Yemeden önce Sûfî *"Bismillahirrahmanirrahim"* der. "Rahman ve Rahim olan Allah'ın adıyla. Rabbim! Bu yemeği sadece senin daha iyi bir kulun olmak için yiyorum. Bu yemeği kendimi yüceltmek ve senin tüm insanlığını yüceltmek için yiyorum. Amin".

Yeme nedeni basit bir güdünün tatmini değildir.

Ruha güç ve zerafet temin etme vasıtası ve ruhun yolculuğunda bir vasıta olan bedenin idame ettirilmesidir. Ancak böyle bir duayı takiben, yemeyi ağzımıza koyarız.

Yemeğin türüne göre gıdanın sindirimi 1 ilâ 8 saat alır.

Bedenin ve gıdaların biokimyasal yapılarını araştıran bilim, sindirim sırasında olup bitenleri açıklamak üzere bazı gerçekleri ortaya koymuştur. İnsanın fiziksel sağlığına ilişkin en önemli görüş Farsça'da sıcak ve soğuk anlamına gelen *sardi* ve *germi* kelimeleri ile anlatılan nosyonlar üzerine kuruludur. Bu görüşü açıklamadan önce, sindirim sürecinin tamamının gıda maddelerinin "ısıtılması" veya "pişirilmesi" olarak düşünülmesi gerektiğini söylemeliyim. Farsça'da pişirme anlamına gelen, fakat aslında, bedenin, gıdaları besin içeriklerine parçalaması demek olan 'pohta' diye bir kelime daha vardı. Pohta bir şeyin pişirilmesini ve servise hazır olduğunu anlatır.

Örneğin sosun üzerinde tereyağı veya sıvıyağı hafif hafif süzülüp, parıldıyorsa, bir 'pohta' olduğu kabul edilir. O zamana kadar tam olarak pişmemiştir ve servise hazır değildir.

Her şeyin bir olgunlaşma zamanı vardır. Bir meyveyi olgunlaşmadan yiyemeyiz. Yemeğin pişirilmesi, olgunlaşmaya götüren bir aşamadır ve bedenin kendisi gıdayı, kan ve diğer dokular tarafından alınmaya veya kimyasal reaksiyonlara girmeye hazır hale getirmek üzere "pişirir".

Diğer bir deyişle; gelişme veya saflığının en uygun anında bulunan şey, olgundur..

Beden tarafından gıdaların işlenmesi ağızdaki enzimlerin etkisi ile başlayan bir dizi sindirim olayı ile oluşur. Bu etki az da olsa ısı meydana getirir. Bu ısıya, dişlerin gıdayı parçalamasından dolayı oluşan parçalama ısısı da ilave olur. Gıdanın mideye yutulmasından sonra, bir

başka pişirme mide asidinin (hidroklorik asit) ısısı ile meydana gelir.

Tüm bu ısıtmalar, gıdanın doğasını değiştirir.

Eğer ağızdaki enzim düzeyi uygunsuz ise veya gıdalar yeterince çiğnenemezse veya mide asidi azlığı varsa, sindirim başlangıçtan itibaren bozulacaktır.

Midedeki sindirim tamamlandığında, kimus denen yarı-sıvı bir kitle oluşur. Kimus, mideden, daha ileri enzimatik etkilere uğrayacağı ince barsaklara geçer. Oradan da karaciğere gelir.

Doğu ve Batı tıpları bu noktadan sonra sindirim süreci hakkında tamamen zıt görüşlere sahiptirler.

Batı tıbbi, besinlerin her bir komponentini ayrı ayrı ortaya koymaya çalışır: vitamin, aminoasit, enzim, kalori değeri, protein, yağ vd. Doğu tıbbı böyle bir çabayı gereksiz kabul eder. Çünkü her bir karaciğer hücresinde binden fazla enzim vardır.

Batılı patologlar her bir karaciğer hücresinde 1000'den fazla enzim olduğunu ve bunlardan aktif olanların yaklaşık sadece 2 düzinesinin gerçekten nasıl çalıştığını bildiklerini kabul ediyorlar.

Aslında her bir karaciğer hücresinde milyonlarca enzim olabilir. Henüz bunları bilmiyoruz.

Doğu tıbbının sindirim süreci hakkında çok daha ilginç bir bakış açısı vardır.

Çocuklar tarafından bile kolayca anlaşılabilecek düzeyde, sağlığı idame ettirmek, ve hastalık halinde de kolayca ve çabucak yeniden sağlıklı hale gelmeyi sağlamak için; gıdaların seçimine yönelik bir metodoloji sunar.

Bu kavramlar dünyadaki tüm tıp sistemlerinde mevcuttur: Çin, İbn Sinâ, Hipokrat, Galen, Arap, İbrani. Bir başka deyişle bunlar batı biokimya tıbbı hariç, binlerce yıldır dünyanın tüm tıp ve sağlık sistemlerince kabul edilmiş kavramlardır.

Sağlıklı yeme alışkanlığının anahtarı iki nosyonun anlaşılmasında yatar.

1) 4 bedensel asıl element

2) Gıdaların ısıtıcı ve soğutucu etkileri.

Bu kavramlar o kadar önemlidir ki bir sonraki bölüm onlara ayrıldı.

(VII)

AHLAT

BEDENİN DÖRT TEMEL UNSURU

Fiziksel Bedenin dört unsuru, karaciğerde meydana gelir. Bunlar aynı zamanda sindirim sürecinin bölümleridir.

Bunların her biri, gıdalar daha küçük besin komponentlerine ve yan ürünlere yıkılırken meydana getirilirler.

Bu dört unsurun köken ve encamları şöyledir:

1-) Kan Unsuru	:	Sıcak & Islak
2-) Balgam Unsuru	:	Soğuk &Islak
3-) Safra Unsuru	:	Sıcak & Kuru
4-) Karasafra Unsuru	:	Soğuk & Kuru

Bu unsurlardan her birinin kendi karekteristik ısı ve nemlilik yapısı vardır. Bu yapı değiştiğinde veya bozulduğunda; dengesizlik meydana gelerek hastalıklar ortaya çıkar.

(Böylesi dengesizlikler için doğa-dışılık kelimesini kullanıyorum) Sûfî tedavisinde tanımlanan diğer unsurlar gibi, ahlat da farklı oluşlar olarak mevcut değildirler, fakat yalnızca tüm sindirim sürecinin bir parçasıdırlar. Beden işlev görmediğinde, unsurların da varlığı sona erer.

Bu unsurların nasıl çalıştığını tahayyül etmek için, balgam unsu

runun bazı ayrıntılarına göz atalım.

Balgam unsuru sindirimin 3. evresinin bir bölümü olarak besinlerin daha az seçkin kısımlarından meydana getirilir (daha seçkin kısımlar, kan ve kan unsurlarının yapımında öncelikle kullanılmıştır.) Balgam vücutta pekçok amaçla kullanılır: nemlendirici /ıslaklaştırıcı olarak, bakteriler gibi yabancı maddelere karşı koruyucu olarak iç organlar gibi yapıları örtmek için.

Doğal olarak balgam yapışkandır. Fakat karakterini sıkça değiştirerek tuzlu, ince, sulu, kaba vb. hale gelebilir. Normal balgam daima soğuk ve nem unsurunun bir sonucudur. Unsur daha sıcak veya daha soğuk bir dereceye gelirse, balgamın kendisi de değişir.

Bazen bu değişim, tedavi sürecinin bir parçası olarak gereklidir.

Hekimler, sindirimin bu 3. evresindeki bozukluklardan kaynaklanan hastalıkları kategorize eden toplu bir sistem üzerinde çalışmaktadırlar. Benzer şekilde tüm diğer unsurlar da dengesizlik ve bu dengesizlikle ilgili özgün bulgular meydana getirebilir.

O halde tedavinin ilk aşaması söz konusu unsuru, kendi doğal dengesi içinde yeniden oluşturmaktır.

Sindirimin hangi evresinin etkilendiğini tespit etmek daha sonra aşırı sıcaklık / ıslaklık veya bunların karşıtları ile ilgili bulguları arayarak bir tanıya ulaşmak daha kolaydır. Her bir unsur ile ilgili bu dört faktör nem ve ısının bir fonksiyonu olduğundan sıcak/soğuk/nem/ ve kuruluk olarak sınıflanan her bir unsurla ilgili olan faktörlerin sayısı sıcak ve soğuk (Farsça 'garmi' ve 'sarti')* olmak üzere ikiye indirgenebilir. Şüphesiz, komplike bir dengesizliğin tanısı, uzman bir doktorun alanına girer. Bununla beraber, anlatılan prensip ve unsurlar bazında bir dietetik sistem vardır. Bu gıda seçimi sistemi, sıcaklık ve soğukluk olmak üzere iki faktöre dayanır.

Bir gıdaya sıcak derken onun kalori değerini veya derece olarak ısısını kasdetmiyoruz. Sıcak gıda ile vücutta metabolizmayı uyarıcı etkiye sahip olmayı kastediyoruz. Diğer bir değişle onluk değil de milyarlık dizemli bir termometre

*Hekimlerin piri Hekim Ebu Ali İbn Sinâ, unsurlar ve bunların dengesizliğinde hangi hastalıkların meydana geleceği konusunu da işlediği onsekiz ciltlik bir tıp ansiklopedisi yazmıştır. Anonim ve doğal yollarla tedavi metodunu uygulayan hekimlere yönelik olarak ,bu fiziksel tıp sistemini tanıtan bir kitabı Farsça'dan çevirerek *Natural Medicine* (London:Wildwood House,1980) adıyla yayınladım..

ile bakıldığında, beden ısısında hafif de olsa bir artışa neden olan gıdaya sıcak gıda diyoruz. Soğuk gıda için de aksini iddia ediyoruz.

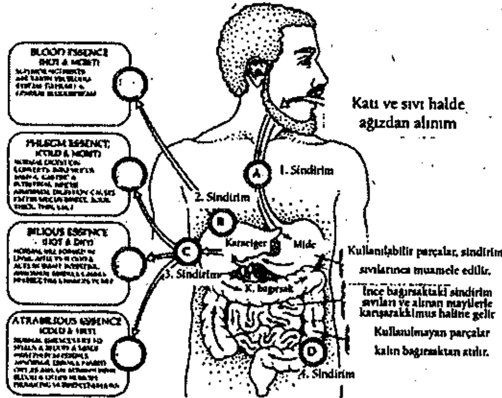
Bu dietetik sistemdeki en önemli faktör, gıdaların, sindirimin tamamlanmasını sağlayacak yeterli metabolik ısıyı içeriyor olmalarıdır.

Hz. Peygamber (s.a.v.) buyuruyor ki:

'Hastalıkların temel nedeni, bir yemeğin üstüne başka bir yemek yemektir.'

Yani bir öğün tamamen sindirilip asimile edilmeden bir diğerinin alınmasıdır. Eğer her 20 dakikada bir yemek yenirse bu durum meydana gelebilir. Fakat burada asıl kastedilen, metabolik ısısının olmamasından dolayı gıdanın tamamen sindirilememesidir

Bu kavramı, çoğu bilinen gıdanın metabolik değerlerine bakarak açıklayabiliriz.



1. Kan Unsuru (Sıcak ve Islak)

Üstün gıdalar kalp ve kandolaşımına, kan dolaşımı vasıtasıyla alınır.

2. Balgam Unsuru (Soğuk ve Islak)

Normal sindirim; mukus, tükürük, mide vd. intimal salgılar haline gelir. Sindirim bozukluğu anormal (tatlı, kalın, ince, ekşi vb.) mukusa neden olur.

3. Safra Unsuru (Sıcak ve Kuru)

Normal safra karaciğerde yapılır, kanı etkiler ve ince barsaklara dökülür. Anormal unsur, safrada yıkıcı değişiklikler meydana getirir.

4.Kara Safra Unsuru (Soğuk ve Kuru)

Normalde bu unsur dalak ve kana gider; balgamla karışır. Anormal unsur, bir artık olarak atılır veya kan ve diğer vücut sıvılarına karışarak ölümcül durumlar meydana getirebilir.

Bu harika prensiplerden ortaya çıkmış tebabet sisteminin tamamını anlatmak bu kitabın kapsamı dışında olmakla birlikte;

Gıda ve baharatların ısıtma ve soğutma özelliklerini değerlendirmek üzere başka bir düzenek sunmak gıda seçiminde daha akılcı bir yol takip etmemize yardımcı olabilir. İnşaallah,takip edenlerin sağlıklarında önemli bir düzelme görülür. Gıda ve baharatları ilaç olarak kullanmayı kolaylaştırmak üzere tüm maddeleri, sıcaklık ve soğukluk derecelerine göre sınıflandırabiliriz. Her birinin dört derecesi olduğundan,her bir gıda için toplam sekiz olası sınıflama yapılabilir. Böylece bir gıda veya baharat şunlara dahil olabilir:

1.derecede sıcak		1. derecede soğuk
2.derecede sıcak	veya	2. derecede soğuk
3.derecede sıcak		3. derecede soğuk
4.derecede sıcak		4. derecede soğuk

İbn Sînâ'dan, bu derecelerin birtakım etkileri olduğunu öğreniyoruz:

1. Derece : En hafif etki

Fiziksel duyularla farkedilemeyen bir yolla metabolizmayı etkiler. En hafif etkidir.

2. Derece: Bedende metabolik değişikliklere yol açar fakat sonuçta beden tarafından kontrol altına alınır.

Tüm besinler bu kategoridedir.

2. derecedeki maddeler tarafından meydana getirilen işlevler arasında; gözeneklerin açılması, peristaltik hareketlerin başlatılması, terleme ve sindirimin uyarılması yer alır.

3. Derece: Bedenin bunlar üzerinde bir etkisi yoktur. Fakat bunlar beden üzerine etkilidir. Tüm tıbbi maddeler bu kategoridedir. Örneğin sinameki, boşaltıcı güçleri arttırı ve kalın barsağın boşalmasını hızlandırır.

4. Derece: Metabolik fonksiyonların sona ermesine neden olur. Ze-

hirler bu kategoridedir. Bu kategorideki bazı bitkiler ilaç olarak kullanılabilir fakat yanlız bir doktor gözetiminde ve çok ufak miktarlarda. 2. derece sıcak maddeler metabolizmayı hızlandırabilir halbuki 2. derece soğuk maddeler metabolizmayı yavaşlatır. 4. dereceden bir sıcak bitki yaşamı destekleyen sınırların ötesinde bir metabolizma patlamasına yol açabilirken, 4. dereceden soğuk bir bitki ölüm noktasına dek metabolizmayı yavaşlatabilir.

Bu prensiplerin çalışmasına ilişkin bir örnek, kendileri için çok sıcak olan acılı baharatları yiyen insanların durumudur. Genellikle hararetlerini gidermek için büyük bir bardak su içerler, ancak hararetleri geçmez; çünkü su, bu sistemde nötraldir (ne sıcak ne de soğuk). Aslında, her ikisi de oldukça yüksek soğutucu etkisi olan salatalık ve yoğurt almaları gerekir.

Tüm doğal maddelere , ısıtma ve soğutma etkilerine göre bir değer verilebilir. Ve diet daha önce bahsedilen tüm faktörleri de dikkate alarak değerlendirilebilir: mevsim, iklim, rakım, yaygın hastalıklar vd.

Bu diet prensipleri tüm geleneksel toplumların yeme alışkanlıklarının temelini teşkil eder. Her iki topluluk da bir zamanlar İslâm kültürünün bir parçası olduğundan Amerika'da yaşayan İspanyol ve Afrika kökenliler diet alışkanlıklarında bu sistemin günümüzde kalan kırıntılarına sahiptirler.

Sûfî şeyhleri bu sistemi anlamakta ve bir veya daha fazla gıdayı kullanarak fiziksel bir dengesizliği düzeltmeyi tavsiye etmektedirler. 4 unsurun herbirinin olduğu gibi, bedenin her bir bölümünün de kendi karakteristik sıcaklık veya soğukluk dereceleri vardır. Böylece genellikle dietin metabolik dengeyi yükseltmesi ve alçaltması değerlendirilebilir.

Batı termolojisinde artrit denen, eklem ağrısı yakınması ile şeyhin önüne gelindiğinde; şeyh sinir ve eklem liflerinin uygun iç ısılarının biraz daha soğuk ve nemli olduğunu bilir. Kişinin fiziksel durumuna bakarak dengesizliğe aşırı soğuk veya sıcaktan hangisinin neden olduğunu anlar ve bu sorunu çözmek üzere bir bitki veya gıda önerir. Bu doktorun yaptığına benzer fakat şeyh Nefes'in veya fiziksel eylemlerin aktivatörünün etkisini de hesaba katmaktadır.

Burun ve ağızdan çekilen nefes, her bir organın en uç noktasına kadar ulaşacak şekilde hareket eder. Aslında nefes bu hedefine ulaşmadan önce pekçok değişikliğe tabi tutulur. Bu yaşamsal nefes yollarında bir tıkanma meydana gelirse hastalık çabucak gelişir. Nefesin önündeki

darlığı ortadan kaldırmak yapılması gereken ilk şeydir.

Sûfîlerin ilgilendiği fiziksel sorunların mucizevi tedavilerinin büyük kısmı bu uygulamayı içerir.

Bu tıkanıklıkların açılmasının metodları sonraki bölümde ele alınacaktır

Şimdi tüm sûfîlerin rehberi ve öğreticisi Hz. Peygamber (s.a.v.)'in gıdalarla ilgili bildirdiklerine bakalım.

GIDALARIN METABOLİK DEĞERLERİ

ISITICI (GARMY) GIDALAR

Et ve Balık:kuzu eti,karaciğer,tavuk,yumurta,erkek keçi,tüm balıklar.
Gündelik Ürünler: Koyun sütü,krem peynir,krem,sade yağ
Sebze ve Taneliler: Pancar, turp, soğan, hardal yeşilleri, kırmızı ve beyaz mercimek, kuru fasülye, pırasa, patlıcan , bezelye, kırmızı ve yeşil biber,havuç tohumu ve kabak
Meyveler: Şeftali,erik,portakal,limon,dut,kırmızı ve yeşil üzüm,zeytin,olgun üzüm,balkabağı ,tüm kuru meyveler
Tohum ve Kabuklular: Susam,badem,şamfıstığı,kayısı çekirdeği içi,ceviz,çam ağacı kozalağı, **Hububatlar:** İnce taneli ve basmati pirinci
Yağlar: Susam yağı, mısır yağı, hint yağı, hardal yağı
İçecekler: Siyah çay, kahve
Baharatlar: kimyon,hemame, karanfil, çemen otu, zencefil, kereviz,anason, se def otu, safran, harman baharat
Diğerleri: Bal, sert şekerleme,tüm tatlı şeyler,tuz,tüm modern ilaçlar.

SOĞUTUCU (SARDİ) GIDALAR

Etler: Tavşan,dişi keçi ,sığır
Gündelik ürünler: İnek sütü,anne sütü,keçi sütü,tereyağı,yayık ayranı,kuru tulmuş peınirler,margarin,
Sebze ve taneliler: Sayata,sap kerevize,filizler,dolmalık kabak,yspanak,lahana,bamıa,karnıbahar,kıvırcık lahana,beyaz patates,tatlı patates,havuç, hıyar, soya fasülyesi, domates, şalgam, bezelıe, tüm fasülıeler
Meyveler: Kavun, karpuz, armut, hindistan cevizi, incir, muz, nar
Tohum ve Kabuklular: Hiçbiri
Tahıllar: Kahverengi pirinç,ince kabuklu pirinç
Yağlar: Ayçiçeği yağı,hindistan cevizi yağı,
İçecekler: Yeşil çaylar
Baharatlar: Kişniş otu ,dere otu,kına
Diğerleri: Rafine şeker, sirke, biberli/acı şeyler, ekşi şeyler.

(VI)

HZ.PEYGAMBER'İN (SAV) GIDALARI

"Yere gelince, onu da varlıklar için alçalttı. Onda meyveler ve salkımlı hurmalıklar var. Yapraklı taneler ve güzel kokulu bitkiler. Şu halde Rabbinizin hangi nimetlerini yalanlayabilirsiniz."(Rahman Suresi 10-13)

Hz. Peygamber (s.a.v.) buyuruyor: "İki çeşit bilgi vardır; dini bilgi ve bedenî bilgi".

Hz. Peygamber (s.a.v.) sık sık çeşitli gıda ,baharat ve bitkilerin doğası ve değeri hakkında bilgi vermiştir. Bunlar, eşleri ve arkadaşlarınca (r.a.) yazılarak bugüne kadar gelmişlerdir.

Sûfî için Hz. Peygamber (s.a.v.) mümkün olan en mükemmel şekilde yaşamıştır. Yeme alışkanlığı da dahil O'nun (s.a.v.) tüm önerileri sûfînin günlük hayatının temelini teşkil eder.

Başlangıçta, sûfî talebe *fenâ fî şeyh* (şeyh'de kendini silme) denen, bir davranışı benimser. Şeyhini taklid etme şeklindeki davranış biçimini uygulama süreci uzun veya kısa olabilir. Bu sırada, mürid tüm yönleri ile şeyhinin davranışlarını olabildiğince yakından takip ve taklit eder.

Yani, şeyhinin giydiğini veya onun giymesini istediği şeyi giyinir, onun gıdalarını yer, onun emirlerini yerine getirir. Kısaca mürid, kendini şeyhinin varlığında eritir. Müridin amacı önceki davranışlarından

vazgeçmek ve zamanla kendisini şeyhinin karakterine benzetmektir.

Bu eğitimin bir noktası da, dış eylemlerle iç durumu uyumlu hale getirmektir. Bu karşılıklı etkileşim 3 kelimede özetlenir: iman, İslâm, ihsan.

İman, Allah'a gerçekten inanmak ve mutlak olarak bağlanmaktır. Bu imana sahip olma, şeriatı, yani Allah'ın emirlerini uygulamaya neden olur.

Bilinçli olarak şeriat yasalarının takip edilmesi, İslâm'ı yaşamanın ta kendisidir.

İslâm bir yaşam tarzı olarak benimsendiğinde, *nimet* manasına gelen ihsana yani ruhun içsel makamlarının gelişimine neden olur. Tasavvufda bu durumlardan herhangi birine diğeri olmaksızın ulaşılamaz. Bunlar birbirlerine bağlıdır. Sûfî Ebû Enes Barkat Ali'nin dediği gibi: "Hz. Peygamberin (s.a.v.) davranışlarına uymak sünnettir. Ve sünnet İslâm'ın köküdür. Eğer kök yoksa, meyva nasıl olabilir."

Tasavvuf, İslâm ağacının meyvası, veya o meyvanın güzel kokusudur.

Bu *fenâ fî şeyh* (şeyhine uyum sağlama) süreci sona erdikten sonra; mürit, bağlı bulunduğu tarikatın lider veya mürşidinin genel ve özel davranış biçimlerine uyum sağlamayı amaçlayan bir sonraki uygulamaya *fenâ fî mürşide* girer. Nafile ibadetler arttırılır, yemek azaltılır, oruç arttırılır ve tarikat şeyhlerinin rehberliğine Kur'an'ın daha derin manaları üzerinde çalışılır.

Sonraki tekamül makamı Rasullallah (s.a.v.) ile yüzyüze gelme, *fenâ fî resul* 'dur.

Bu evreden sonra mürid, eğer başarılı olursa, *fenâfillah* denen 'Kadir-i Mutlak'da yok olma' evresine girer.

Tasavvuf tedrici, makul ve her konuda insan doğası ile tam bir uyum halinde olan bir yol olduğundan; başlangıç evresindeki derviş, yeme-uyuma-yürüme-oturma-ibadet etme vb. davranışları devamlı olarak doğru bir şekilde yerine getirmek konusunda yoğunlaşır. Şeyhler müridlerinin eğitimiyle ilgilenirler.

Faydalı öneri ve tavsiyelerde bulunurlar ve müritlerin yanlış yapabileceği herhangi bir eylemi nazikçe düzeltirler.

Tasavvufun başlangıç evrelerinde temel amaç nefsin aşırı fiziksel isteklerini kontrol altına almak; ve her mürid için öğrenmesi, anlaması ve uygulaması hayati olan, İslâm tebabeti ile ilgili bazı bilgileri de içe-

ren Hz. Peygamber (s.a.v.)'in söz ve davranışlarını takip etmektir.

Özellikle sağlıkla ilgili bir hadis-i şerifi sunarken; bu önerilerden bazılarının tabiatı hakkında bir an için düşünmemiz gereklidir. Bazıları için bu öneriler antika, eski moda veya en azından tuhaf görünebilir. Bunların bilimsel bilgiyle desteklenmediği veya desteklenemeyeceği zannedilebilir. Bununla beraber Hz.Peygamber (s.a.v.)'in tüm söz ve hareketleri ilahî bir temele dayanır ve bu yüzden onlara hata, yanlışlık veya düzeltme atfedilemez. Birkaç örnekle bunu açıklığa kavuşturalım.

Bir hadisde, dolu bir kabın içine bir sinek düşerse; o sineği tamamen kabın içine batırıp çıkardıktan sonra kullanılması önerilmektedir. Bu öneri tehlikeli olmasa da gariptir.

Tıbbi olarak sineğin, vücudunun bazı bölümlerinde bazı patojenleri taşıdığı bilinmektedir. (Bu, 1400 yıl önce deneysel tıbbî bilginin olmadığı bir dönemde Hz.Peygamber (s.a.v.) tarafından bildirilmiştir.) Fakat Allah "Ölüm dışında çaresini yaratmadığı hiçbir hastalık yaratmadığını" bildiriyor.

Bu yüzden modern zamanlarda bakteriler gibi zararlı organizmalara karşı penisilin keşfedilmiş ve kullanılmaktadır. Bununla beraber bu gizemli önerinin tıbbî mantığını anlatan bir makale yayınlandı.

Dr. Samahı, mikrobiologların sineğin midesinin içinde parazit olarak yaşayan uzun hücrelerinin bulunduğunu keşfettiklerini yazıyor.

Bu mantarsı hücreler, kendi üreme döngülerinin bir bölümü olarak, sineğin solunum kanallarına doğru çıkıntı yaparlar, sinek, sıvının içine tamamen batırılırsa, osmotik basınçta meydana gelen değişiklik hücrelerin çatlamasına yol açmaktadır. Bu hücrelerin içeriği, sineğin vücudunda taşıdığı patojenlere karşı olan bir antidottur. Mikrobiolojideki en son araştırmalar Hz. Peygamber'in (s.a.v.) 1400 yıl önce bildirdiği şeyi ispat etmektedir.

Bir diğer örnek yemeğe başlamadan önce bir parça tuz alınmasını tavsiye eden hadistir. Bu aşırı tuz alımının zararlarını bildiren modern tıp bilgisi ile çelişik görülebilir. Bununla beraber beden metabolizması bilgisi bu önerinin de hikmetini gösteriyor.

Tuz, sodyum ve klor olmak üzere 2 elementten meydana gelir. Tuzdaki klor, midede uygun sindirim için olan hidroklorik asidi bedenin üretebilmesi için gereken uygun klor kaynağıdır. Bu yüzden, yemekten önce bir parça tuz almakla, yemek öncesinde herhangi bir asit azlığının meydana gelmesi önlenmiş olur.

Öte yandan aşırı tuz alımının zararlı etkileri klordan değil, sodyum seviyesinin artmasındandır. Aslında, dietlerinden tuzu tamâmen çıkaran kişiler, yetersiz hidroklorik asit seviyesinden kaynaklanan başka hastalıklara düşebilirler.

Bu iki örnek, bu hadislerdeki önerilerilere uymanın aslında tıbbî bir gereklilik olduğunu gösteriyor. Bu tür hadislerin tamamının bilimsel ispata tabi tutulması mümkün değildir.

Bununla beraber bilimin, benzeri hadislerin doğruluğunu gösterememesi onların değerini ve gerçekliklerini ortadan kaldıramaz.

Bilimsel bilgi devamlı değiştiğinden ve sıklıkla deneylerin yanlış yapıldığı ortaya konduğundan dahası bilimsel bilgiler yanlışlanabildiğinden; Sûfîler için, bir işi Allah'ın emretmesi veya Hz. Peygamber (s.a.v.)'e önermek üzere ilham etmesi yeterlidir. İnsan bilgi ve deneyimi, ilahî bilgi ve emirleri tekzip veya tashih edemez.

Bu öneriler diet alışkanlıklarımıza uygulandığında, her bir önermenin insan tabiatı ile tam olarak uyuştuğu ve onları samimiyetle uygulayan herkeste engin yararlılıklar gerçekleştiği görülür.

Sadece anlatılacak formüller sayesinde itinayla hazırlanacak çeşitli terkipler değil, aynı zamanda gıda ve bitkilerin kendileri de genellikle ilaç olarak kabul edilebilirler.

Son tahlilde; benzeri her durumda, aynı gıda veya bitkinin verilebileceğini söylemek doğru olmaz. Çünkü dengesizliğin doğru tanımı için kişi sağlıkçı veya doktorun karşısına çıkmalıdır.

Herhalükârda, aşağıdaki bölümlerde bahsedilen gıdalar ve harmanlar diğerlerine tercih edilmelidir.

Sûfî pratiğini belirginleştiren şey, bir veya daha fazla gıdanın basitçe yenilmesi değildir. Sağlıkla ilgili birçok başka davranış biçimleri daha vardı; oruç, namaz, vd. ibadetler gibi. Bunlar herhangi bir gıdadan daha fazla olarak sağlık üyesinde bütüncül bir etkiye sahip olabilirler.

HZ.PEYGAMBER (S.A.V.)'IN HADİSLERİ

Gıdaların listesine geçmeden önce, Hz. Peygamber (s.a.v.)'in sağlıkla ilgili olarak bildirdiği hadislerinden bazılarını dile getirmek önemlidir:

"- Allah, ölüm (yaşlılık) dışında çaresini de yaratmadığı hiçbir hastalık yaratmamıştır.

- Her hastalığın nedeni isteksizliktir. O halde istediğiniz zaman yiyin ve iste-

diğiniz zaman uzak durun.

- Mide, her hastalığın evidir ve perhiz her ilacın temelidir. O halde bunu alışkanlık haline getirin.

- Allah indinde en iyi yemek, başkaları ile paylaştığındır.

- Sabah yemeğini tek başına yemek, şeytanla yemektir. Bir başka kişi ile yemek tiran ile yemektir. İki veya daha fazla kişi ile yemek peygamberlerle (s.a.) yemektir.

- Yemeden önce yemeğinizi soğutun, çünkü çok sıcak yemekte rahmet yoktur.

- Yerken, ayakkabıları çıkarın.

- Tabağın ortasında rahmet vardır. O halde kenarından değil ortasından alın.*

- Üç şeyde rahmet vardır: Sabah yemeği, ekmek ve çorba.

- Yemekten sonra dişlerinizi temizleyin ve ağzınızı çalkalayın. Zira bu iki iş köpekdişi ve yirmi yaş dişi için koruyucudur.

- Misvak(fırça) kullanın, çünkü o temizlikten gelir, temizlik imandan gelir ve iman amel sahibini cennete götürür.

- Son lokmayı alana (yemeği dökmeyene) tabak merhamet diler.

- Birlikte yiyin ve sonra dağılın; çünkü cemaatte rahmet vardır.

- Az yemek az günahtır.

- Şunların kullanılmadan stoklanması, caiz değildir: Buğday, arpa, kuruüzüm, ak-darı, yağ, bal, peynir, ceviz ve zeytin.

- Ayakta su içmeyin,(hastalıktan dolayı mecbur kalmadıkça).

- Sabahları da yiyin, çünkü sabahki yemekte rahmet vardır.

- Cennette, bana şunu söylemeyen meleğe rastlamadım:

"Ya Muhammed (s.a.v.)! Ümmetine kan aldırmalarını söyle. Kan aldırmada sizin için şifa vardır."

- 7 günlük hastalık, Allah indinde 70 yıllık günaha karşılık gelir.

- Göz ağrı gibi bir ağrısı yoktur ve borçlunun üzüntüsü gibi bir keder yoktur.

- Hz. Peygamber (s.a.v.), hasta bir insanla karşılaşınca şöyle dedi: "Kötü düşüncelerden kurtulun. Kuvvet Allahtandır. Tedavi edin ve tedavi olun."

GIDA LİSTESİ

Anason: Birçok özelliklerinin arasında anason tohumu' çekirdeği,

*Bu hadis-i şerifde vurgulanmak istenen tema ,rahmetin sadece bir kişi tarafından değil, orada bulunan herkes tarafından alınmasına müsaade edilmesidir.

dahilî ağrıları azaltır, menstrual akımı arttırır, süt ve meni sekresyonunu uyarır, barsak gazlarını giderir. Görme keskinliğini arttırmak için, çay formunda göze uygulanabilir. Tabiatta kış uykusundan çıkan sürüngenler, anason bitkisini açar ve gözlerini ona sürer, çünkü kış boyunca görmeleri zayıflamıştır.

Elma: Ekşi elma, tatlı elmadan daha soğutucudur. Elmanın kalbi güçlendirdiği söylenir.

Kuşkonmaz: Sıcak ve ıslak olan kuşkonmaz böbrek tıkanıklığını açar ve doğumu kolaylaştırır. Kuşkonmaz yiyen köpeklerin öldüğü söylenir.

Muz: 1. derecede sıcak olan muzun besin olarak kullanılabilirliliği azdır. Fakat çok soğuk yapıda olan kişilerce, bal ile birlikte yenilmelidir.

Arpa: Sıcak tabiatlı hastalıklarda ilk önerilendir. Arpa suda bekletilir ve öksürük, boğaz ağrısı için kullanılır. Hz.Peygamber (s.a.v.), ateşten muzdarip kişilere arpa-suyundan yapılmış çorba verirdi

Fesleğen, Reyhan: Reyhan kokusu kalbi güçlendirir. Başı su ve reyhan ile ovmak uyku getirir.

Ekmek: En iyi ekmek, en ince taneli kepekli hububat unlarından yapılır ve yuvarlak taş fırında pişirilir. Yemeden önce soğutulmalıdır. Çünkü aksi takdirde aşırı susuzluk yapar. Bayat ekmek kalin barsakları tıkar. Kepekli ekmek kolayca sindirilir fakat çok besleyicidir. Ekmek ne kadar yumuşaksa sindirimi o kadar kolay ve etkinliği o kadar büyüktür. Ekmek kırıntıları gaz meydana getirir. Arpa ve bezelye unundan yapılı ekmeklerin sindirimi daha yavaştır ve içlerine tuz ilave edilmelidir. Peygamber (s.a.v.) "Ekmeği bıçakla kesmeyin fakat Allah onu şereflendirdiğinden, onu ellerimizle bölerek onurlandırın" buyurmuştur.

Tereyağ: Orta derecede sıcak ve nemlidir. Kabızlıkta faydalıdır. Gebe kadınlardan aşermeyi uzaklaştıran bir yemek yapmak için bal ile karıştırılır.

Karnıbahar: Bu sebzenin sindirimi zordur ve görmeye zararlı olduğu söylenir.

Papatya: 1. derecede sıcak olan papatya. İdrar çıkışı ve mensturasyon kanamasını arttırır.

Havuç: 2. derecede sıcaktır. Cinsel isteği arttırır. İdrar çıkışı ve mensturasyon kanamasını arttırır.

Hindistan cevizi: Sudan sonra en sıcak ve nemli olan Hindistan Ce-

vizi'nin en iyi tipi en beyaz olanıdır. "Su nemlidir, ve bu yüzden yudum yudum için, suyu yudumlayarak için' buyurulmuştur..

Kahve Tanesi: Kahve ishalde, susuzluluğu gidermede kullanılır. Kişiyi dirayetli yaptığı söylenir. Dikkatlice kullanılmalıdır.

Kişniş Otu Kökü: Geleneğin en güvenilir kitaplarına göre, Hz. Peygamber (s.a.v.) buyuruyor ki: "Kişniş otu kullanın, çünkü o ölümcül olan dışında tüm hastalıklara şifadır." Bir Hadis-i Kudsi'de "O'na herşey verildi" buyurulmuştur. Mide gazını giderir ve ateşi düşürür. Lökodermanın tedavisinde kullanılır, venöz damarları açar. Vücuttaki aşırı nemlilik kişnişotu ile giderilir. Süt, idrar ve mensturasyonu artırır. Özellikle soğuk algınlığında iyidir. Kişnişotu yağı kellik ve benzeri kafatası derisi sorunlarında kullanılır, saçın grileşmesini önler. Yanmış kişniş otu dumanı iyi bir haşarat öldürücüsüdür.

Tavuk: Sindirimi kolay olan tavuk, en iyi kümes hayvanı etidir. Tüm unsurları dengeler ve düzeltir. Beyin için iyidir ve teni güzelleştirir. Aşırı alımı guta neden olur. En iyi tavuk, henüz hiç yumurtlamamış olandır.

Tarçın: 3. derecede sıcaktır. Hazımsızlıkta yağı kullanılır. Dünyanın dörtte üçünde yemeklerde kullanılan bir baharat türüdür.

Ağaç Kavunu: Bir hadiste, 'ağaç kavunu gerçek bir mümin gibidir. Tatması güzel ve koklaması güzeldir' buyurulmuştur. Kalbi güçlendirir, çılgınlığı yatıştırır uzaklaştırır, açlığı giderir ve safra akışını yavaşlatır. Hz.Peygamber (s.a.v.)'in eşi, körleri bala batırılmış ağaç kavunu ile tedavi ederdi. En iyisi, yemeklerden on dakika sonra almaktır.

Hıyar: Olgun hıyar ısıyı azaltır ve diüretiktir. Yeşil hıyarla hurma yemek kilo aldırır.

Kimyon: Çok sıcaktır. Karaciğere ulaşana kadar hiçbir sindirim sürecine uğramayan tek baharat olarak bilinir. Suda bekletilip içilirse koliğe iyi gelir.

Hurma: Bir hadisde, hurmasız, evin yiyeceği yoktur buyurulmuştur. Peygamber Efendimiz (s.a.v.) de hurma ağaçları yetiştirirdi. Herhangi bir yan etkisini uzaklaştırmak için badem ile yenilmelidir. Taze hurma, Hz. Meryem (r. a.)'ın, Hz. İsa (s. a.)i dünyaya getirirken yediği gıdadır.

Bir hadisde: Orucunuzu hurma ile bozun, eğer hurma yoksa su ile bozun zira gerçekten bu saflıktır buyurulmuştur.

Patlıcan: Siyah patlıcan safra üretimini arttırır. Az miktarı tüylen-

meye yardım eder. Patlıcan'ın safra yapma temayülü, etle beraber yenerek dengelenir.

Yumurta: En iyi yumurta, hafif kaynatılmış tavuk yumurtasıdır. Yumurta akı güneş yanığının ağrısında, yanıkların tedavisinde ve nedbelerin önlenmesinde kullanılır. Yumurtalar uyarıcıdır.

Hindiba: Hindibanın etkileri, mevsime göre değişir. En iyisi mevsimin en erken zamanlarındadır. Hadis'de 'Hindiba yeyin ve geğirip böğürmeyin, zira cennetin suyundan damlaların onların üzerine düşmediği gün yoktur'buyurulmuştur.

Çemenotu: Hadis'de 'Ümmetim çemenotu içinde ne olduğunu bilseydi onu ağırlığınca altın verip alırlardı'buyurulmuştur. Sıcak ve kurudur. Çay olarak mensturusyon akışına yardım eder; kolikte faydalıdır ve temizleme lavmanı olarak kullanılır. Kalbi güçlendirir.

İncir: Taze incir, kurusuna tercih edilir. Oldukça besleyici olmalarına rağmen çok sıcaktır. Hadis'de 'Cennet'ten bir meyvenin geldiğini söylerseniz aslında cennetin meyvesi olan inciri kastediyorsunuzdur. O halde onu yiyin, çünkü tüylenmeye ve gut'a iyi gelir' buyurulmuştur.

Balık: Tatlı su balıkları en iyisidir ve göletlerde beslenenler çamurlu ve kötü kokulu değildir. Pişmemiş balığın sindirimi zordur ve balgam dengesizliği yapar.

Sarımsak: 3. derecede sıcaktır. Gaz gidermede, mensturasyonu uyarmada ve doğum sonrası eşin atılmasında kullanılır. Soğuk dengesizliği düzeltilmesinde balgamı yumuşatmakta ve haşarat ısırıklarında yağı kullanılır. Sarımsak yiyip camiye gelmek yasaktır.

Sade Tereyağ: En yağlı çeşnidir. Gıdalara katkı olarak düşünülmelidir. Balla karıştırıldığında ağıllara karşı antidot olduğu söylenir.

Zencefil: Kur'an-ı Kerim'in Dehr Suresi 17. ayetinde zencefilden bahsedilir. 3. derecede sıcaktır, balgamı yumuşatmada kullanılır. Sindirimi kolaylaştırır ve cinsel aktiviteyi kuvvetlendirir.

Kına: Hadis'de 'Hiçbir şey Allah'a, kınadan daha hoş sevgili değildir' buyurulmuştur. Ezilme, ayak ağrısı, tırnak enfeksiyonu, yanıklar, ve saç bakımında kullanılır. Isısına dikkat çekilmelidir. Sevgi duygusunu ortaya çıkarır. Kına çiçeğinden yapılan parfümler, dünyadaki en nefis kokulardan biri olarak kabul edilir. Doğuda özellikle düğün ve kutlamalarda el, tırnak ve ayaklara kına yakılması çok yaygındır.

Bal: Kur'an-ı Kerim'in Nahl Suresi 69. ayettinde şöyle buyuruluyor: *"Sonra meyvelerin tümünden ye, böylece Rabbinin sana kolaylaştırdığı*

yollarda yürü-uçuver. Onların karınlarından türlü renklerde şerbetler çıkar, onda insanlar için bir şifa vardır. Şüphesiz düşünen bir topluluk için gerçekten bunda bir ayet vardır." Sıcak su ile karıştırılıp azar azar alındığında ishale iyi gelir. Hadis'de 'Bal yiyin zira bal bulunduğu için, meleklerin rahmet dilemediği hiç bir ev yoktur. Bal yiyenin midesine bin deva girer ve milyon hastalık uzaklaşır. Bir kişi ölür ve bedeninde bal bulunursa, bedenini cehennem ateşi yakmaz' buyurulmuştur. Hz. Peygamber (s.a.v.) her sabah aç karnına 1 bardak ballı su içerdi. Bal gıdaların gıdası, içeceklerin içeceği ve ilaçların ilacı olarak bilinir. Çekicilik yaratmada, mideyi kuvvetlendirmede, balgamı uzaklaştırmada kullanılır, et koruyucusu, saç bakımı, göz merhemi ve ağız yıkayıcı olarak da kullanılır.

En iyi bal sonbaharda, sonraki yazın ve en az kalitelisi kışın üretilendir.

Mercimek: Tüm mercimekler kuruluk yapar. Katkı olarak küçük miktarlarla alınmalıdır. Çünkü aşırısı, genellikle mide için zararlıdır. Hadis'de 'Mercimek yemek sevecen bir kalp, gözde yaş yapar; kibiri uzaklaştırır' buyurulmuştur

Marul: Soğuk olmasına rağmen, marul en besleyici sebze olarak bilinir. Sert yapıları yumuşatır ve deliriumdan muzdarip olanlarda kullanılır. Cinsel enerjiyi azaltır ve semeni katılaştırır. Aşırı kullanımı görme keskinliğini zayıflatır.

Güveyotu: Hadis'de 'Koku duyusunu kaybedenler için en iyisidir' buyurulmuştur

Et: Kur'ân'da *'Onlara istek duyup arzuladıkları meyvelerden ve etten bol bol verdik'* buyurulmaktarır. Hadis'de 'Müteakip kırk gün et yemeyen zayıflar, müteakip kırk gün et yiyen kalbini kuvvetlendirir' buyurulmuştur. Diğer bir deyişle, ortalama olarak et alınmalıdır.

En iyi et, sıcak ve nemli olan koyun etidir. En iyi koyun erkek kuzu (1 yıllık) olanıdır; en iyi kesimi omuz kısmıdır. Koyun bir miktar sıvıda pişirilmezse, kurur. Karabiber ve kimyon ile karışmış hayvan yağı, tonik bir ilaç olarak etki eder. Domuz eti yasaktır. Gıda olarak at eti konusu tartışmalıdır.

İbn Sinâ deve, at ve eşek etinin en kötü etler olduğunu söyler. Keza yırtıcı kuşların, üzerinde köpek dişi izi ve pençesi olan hayvanları da yemek yasaktır.

Hadis'de 'Tabak içinde eti bıçakla kesmeyin, bu gayri müslimlerin

tarzıdır. Parmaklarınızla yiyin ki tadı daha iyi olur' ve 'bir koyun bir rahmet, iki koyun iki rahmettir ve üç koyun zenginlikdir' buyurulmaktadır.

Kavun/Karpuz: Hadis'de 'Meyve yediğinizde, kavun ve karpuz yeyin, çünkü o, cennetin meyvesidir ve bin nimet ve bin rahmet içerir. Onu yemek, her hastalığı giderir' buyurulmuştur. Genellikle bir kavun veya karpuz ne kadar tatlı ise, o kadar sıcaktır. Yeşil olanları soğuk; sarı olanları sıcaktır.

Hz.Peygamber (sav) kavun ve karpuzu, taze hurma ile yerdi. Mesane ve mideyi temizler spinal sıvı ve görme keskinliğini arttırır. Yemeğin başında yenilmez.

Hadis'de 'Gebe olan ve sulu kavun, karpuz yiyen kadınların hiçbiri, karekter ve sima olarak iyi bir çocuk doğurmaktan alıkonamaz' buyurulmuştur

Süt: Kur'an-ı Kerim'in Muhammed Suresi 15.ayetinde "*...tadı değişmeyen sütten ırmaklar...*" ve Nahl Suresi 66.ayetinde " *İçenlerin boğazından kolaylıkla kayan dupduru bir süt içirmekteyiz*" buyurulmaktadır.

Hz.Peygamber(s.a.v.), sütü hiçbir şeyin yerine koymaz ve çok severdi. Süt; yağ, su ve süt solidlerinden(peynir, maya) yapılmıştır.

Bunlar, insanların yapısı ile çok iyi uyumludur. Bununla beraber, gebelikleri insanınkinden uzun süren hayvanların sütleri içilmemelidir. En iyisi inek sütüdür, zira yeşillikle beslenirler.

Hadis'de 'Süt için zira süt, parmağın teri attığı gibi kalpden ateşi / harareti uzaklaştırır' buyurulmuştur. Beli güçlendirir, zekayı artırır, görüşü güçlendirir ve unutkanlığı giderir. Dropsi'nin en iyi tedavisi süttür, ancak ateşli hastalar sütten kaçınmalıdır.

Nane: En hafif ve saf baharat olan nane, ısıtıcı ve kurutucudur. Süt ile beraber, sütün mayalaşmasını önler. Mideyi güçlendirir, hıçkırığı geçirir ve cinsel aktiviteyi arttırır.

Mersin: 2. derecede soğuk olan Mersin, ishali durdurmada kullanılır. Aşırı sıcaktan kaynaklanan başağrısında mersin yağının kokusu kullanılır. Mersin çayı, ayva ile birlikte öksürükte kullanılır.

Nergis Çiçeği: Hadis'de (Günde veya haftada veya ayda veya ömrünüzde birkez nergis çiçeği koklayın. Zira insan kalbinde çılgınlık ve lökoderma ve leprosı kökü vardır. Ve nergis çiçeği kokusu onları giderir' buyurulmuştur

Zeytin ve Zeytinyağı: Zeytinyağı ne kadar eski ise, o kadar sıcaktır.

Cilt ve saç bakımında mükemmeldir ve yaşlanmayı geciktirir.

Ayet-i Kerime'de *'Neredeyse ateş ona dokunmasa da yağı ışık verir'* ifadesi yer almaktadır (Nur Suresi 35.ayet).

En besleyici olanı yeşil zeytindir ve otointoksikasyona karşı kullanılır. Siyah zeytin dalağın aşırı safra üretmesine neden olur ve midede hazmı zordur. Zeytin yaprağı mide ve deri ülserasyonu, herpes, böcek sokması döküntüsünde çiğnenebilir.

Soğan: Oldukça sıcak olan soğan, tüm aşırı ışlaklıklarda iyi bir düzelticidir. Yemeklerin kokusunu giderir ve balgamı uzaklaştırır.

Çiğ Soğan: Unutkanlığa neden olur. Aşırı pişirilmiş soğan başağrısı ve unutkanlık yapar.

Maydanoz: Hadis'de 'yatmadan önce maydanoz yemek tatlı bir nefesle uyanmaya ve diş ağrısını önleyip / gidermeye yarar' buyurulmuştur. Cinsel aktiviteyi arttırır.

Şeftali: Soğukluk verir, mideyi gevşetir, barsakları yumuşatır. İyi bir laksatif olarak yemeklerden önce alınmalıdır.

Şamfıstığı: Şamfıstığının yumurta sarısı ile yenilmesi kalbi güçlendirir. Kırmızı kabukları ishal ve kusmayı önler.

Nar: Tatlı olanları ekşi olanlara tercih edilir. Suyu öksürüğü önler. Tümü kalpde çarpıntı yapar. Hz. Ali (r. a.) "Allah'ın nuru, nar yiyenlerin kalbindedir"buyurmuştur

Yılda üç tane nar yiyen, oftalmia'ya karşı korunmuştur.

Hadis'de 'kırk gün boyunca sizi şeytan ve şeytani isteklerden alıkoyar' buyurulmuştur

Ayva: Boş mide ile ayva yemek ruha iyi gelir. Soğuk ve kuru olan ayva mideyi sıkıştırır ve aşırı mensturasyon akışını durdurur. Suda bekletilen birkaç ayva tohumu birkaç dakika sonra özellikle gençlerde öksürük ve boğaz ağrısına karşı harika bir ilaç haline gelir. Gebe kadınların kalplerini güçlendirir. Hadis'de 'Ayva yiyin. Zira o kalbi terletir. Allah cennetin ayvası ile beslemediği hiçbir peygamberi elçisi olarak göndermedi' buyurulmuştur . Kırk kişinin gücüne eşit güç verir.

Ravent: Kuru ve sıcaktır. En iyisi taze olanıdır. Karaciğer tıkanmasını açar ve kronik ateşi giderir.

Pirinç: Buğdaydan sonra pirinç tüm tahıl gıdalarının en besleyici olanıdır. Tatlı rüyaları arttırır ve semen yapımını arttırır. Koyun karaciğerinden elde edilen yağda pişirilen pirinç daha iyidir ve büyük bir müshilden daha etkilidir.

Safran: Sıcak ve kuru olan safran kan ve ruhun kuvvetlendirilmesinde harikadır. Eklem ağrılarını giderir fakat genç erkeklerde cinsel güdüyü çok arttırabilir.

Tuz: 3. dereceden sıcak ve kuru olan tuz, normal miktarda alınırsa cilde yumuşak bir güzellik verir. Kusmaya neden olur ve istekliliği arttırır. Aşırı kullanımı kaşıntıya neden olur. Hadis'de 'Yemeğe tuz ile başlayandan Allah üçyüzotuz çeşit hastalığı uzaklaştırır kalanı, çılgınlık, leprosi, barsak rahatsızlığı ve diş ağrısıdır. Kalanı Allah'ın yüce bilgisinde saklıdır' buyurulmuştur.

Sinemaki: Sinemaki'nin en iyileri kutsal Medine şehrinde seracılıkla yetiştirilenlerdir. En temel özelliği kalbi güçlendirmesidir. Asaleti, hekimler tarafından muhteşem ilaç olarak isimlendirilmesine yol açmıştır.

Müshil Mayası: Kaynatılmış hali, hap, enema ve pudra gibi pek çok kullanım yolu vardır. Safranın akmasına neden olur ve eklemlerin en derin yerlerine ulaşarak oradaki unsurların dengelenmesini sağlar. En etkili kullanımı menekşe ve kırmızı kuru üzüm ilavesi ile elde edilen çayıdır. Hadis'de 'ölüm dışında tüm hastalıklara iyi geldiğine dair' ifade vardır

Ispanak: Soğuk ve nemlidir. Göğüs ve boğaz irritasyonu yapar. Barsakları yumuşatır.

Şeker: Soğuk ve nemlidir. Birlikte kullanıldığı ilaçların etkinliğini ilgili organların en uç noktasına dek taşımak amacıyla kullanılır. Çok yenirse nem bozukluğu yapar.

Kekik: Hz. Peygamber (s. a. v.) devrinde evleri tütsü ve kekik ile dezenfekte etmek adetti. 3. dereceden soğuk ve kurudur. Ağır yiyeceklerde sindirimi kolaylaştırır. Simayı güzelleştirir, barsak gazlarını giderir, mide ve karaciğer üşümesine faydalıdır. Mayi olarak içilirse, barsak kurtlarını öldürdüğü söylenir.

Tel Şehriye: Sıcak ve aşırı nemlidir. Bu yüzden sindirimi zordur. Çok güçlü yapılılarda harika besin sağlar.

Sirke: Hadis'de 'Benden önce gelen tüm peygamberlerin yemeklerinde kullandığıdır' buyurulmuştur Dengeli olarak hem sıcak hem de soğuktur. Gülsuyu ile karıştırıldığında diş ve baş ağrısı için iyidir. Balgamı söker. Hadis'de 'içinde sirke bulunan eve yoksulluk gelmez' buyurulmuştur.

Ceviz: Tüm kabuklluların en sıcağıdır. Sindirimi zordur. Ancak ku-

ru üzümle birlikte alındığında soğuk algınlığında en iyi ilaçtır. İbn Sinâ, cevizin zehirlerin etkilerini geçirdiğini söyler.

Su: Hadis'de 'Bu dünyada ve öbür dünyadaki en iyi içecek sudur') buyurulmuştur. Islaktır ve bundan dolayı azca soğuktur. Susuzluğu giderir ve bedenin iç nemini sağlar. Sindirim ve emilime yardımcı olur. Hadis'de 'susadığınızda suyu yudum yudum için. Suyu bir dikişte içmek karaciğer hastalığı yapar' buyurulmuştur.

Buğday: Azca sıcak ve kuruluk ile nemlilik arasında dengededir. Çiğ buğday yeme barsak kurdu ve gazına yol açar. Buğday unu, günboyu havalandırılmalıdır.

Tüm övgü, görmemizi anlamamızı ve zihinlerimizin kamaşmasını sağlayan bu bilgileri bize veren O ümmi Peygamber'in(s.a.v.) üzerine olsun. Burada Allah'ın, mahlukatı üzerine olan merhamet ve cömertliğinin delillerini görüyoruz;zira O, en merhametli olandır. İnşallah O'na hakiki bir iman ile kulluk edebiliriz.

Hamd, âlemlerin Rabbi olan Allah'a mahsustur.

(VII)

MUTAT HASTALIKLARA YÖNELİK BİTKİSEL FORMÜLLER

"Ey insanlar! Rabbinizden size bir öğüt, sinelerde olana bir şifa ve müminler için bir hidayet ve rahmet geldi." Yunus Suresi 57.

Basit dengesizliklerin tedavisinde bazı diet önerilerine başvurmak şeyhlerin başta gelen adetlerindendir.

Bu diet reformu, bitki ve baharatların yemek yapımında kullanımlarını düzenlemeyi de içerir.

Bu bölümde verilen formüller önceki bölümlerde anlatılan gıda, bitki ve baharatların kullanımı ile yapılmıştır. Bunları elde etmek ve formülleri hazırlamak çok kolaydır. Bu ilaçlar her bir maddenin sıcaklık ve soğukluk kalitelerine ve bedendeki 4 unsurdan bir veya fazlasının yapısını yeniden düzenlemedeki işlevlerine göre formüle edilmiştir. Basitliklerine rağmen bu bitkisel formüller oldukça etkilidir.

İLAÇLARIN HAZIRLANMASI:

1. Formüller, talimata göre hazırlanmalıdır.
2. Bir formül toz haline getirilen bitki olarak yapılıyorsa; ince bir toz haline getirilerek, kaba kumaştan veya çok delikli bir elekten geçi-

rilmelidir. (Formülde kaba toz kullanımı söylemedikçe)

3. Bitkiler suda kaynatılırsa, su kaynamaya başlar başlamaz tas ateşten alınmalı ve 5 dakika bekletilmelidir; daha sonra süzülerek ılık olarak içilmelidir.

4. Formülün, yarıya indirilmiş bir mayi olarak kullanımı öneriliyorsa, suyun yarısı kaynayıp buharlaşana kadar orta ateşte tutulmalıdır.

5. Eğer formülde şeker kullanılacaksa, Meksika şekeri gibi, saf, çiğ, rafine olmamış ve pudra kıvamında olanı kullanılmalıdır. Eğer yoksa şeker yerine bal kullanılır.

6. Bazen talimatta, bitkinin bir gece suda bekletilmesi söylenir. Eğer bu yapılamıyorsa, bitki 3-4 saat suya batırılır ve sonra kullanmadan önce 5-6 saat ateşte hafif hafif kaynatılır. Bu metod kışın da kullanılır.

7. Bir şurup formül edildiğinde (zencefil veya ıhlamur suyu gibi) ağır ağır kaynatılabilir. 500 cc saf suya, bitki veya diğer maddelerden 1 veya 2 ons konup 4-6 saat suda bekletilir. Kullanmadan önce süzülür:

Doz:
Onbeş yaşın üzerindeki erişkinlere tam doz verilmelidir.
Çocuklara, yaşlarına göre aşağıdaki dozlar verilir.

1 yaşından küçükler	Doktora danışılarak
1-2 yaş küçükler	Erişkin dozun 1/6'sı
3-4 yaş küçükler	Erişkin dozun 1/4'ü
5-6 yaş küçükler	Erişkin dozun 1/3'ü
7-9 yaş küçükler	Erişkin dozun 1/2'si
10-15 yaş küçükler	Erişkin dozun 3/4'ü

8. Saklanıp daha sonraki günlerde kullanılacak olan formüller; tanımlanandan daha az miktarlarda hazırlanabilir. Bu durumda her bir katkının oranları dikkatlice ayarlanmalıdır.

9. Bitkiler eşit miktarlarda kullanılacaksa, herbir bitki ağırlık ve hacim olarak eşit olmalıdır. Alınacak miktar önerilen doza ve kaç gün kullanılacağına göre ayarlanır.

DEPOLAMA

1. Kaynatılma ile elde edilen formüller tek dozluk miktarlarda , ta-

ze olarak hazırlanmalıdır. Akşam alınacak dozlar sabah hazırlanmamalıdır.

2. Hazırlama metodunun bir gereği olmadıkça ilaçlar güneş ışığından korunmalıdır.

3. Kavanozlar, kullanılmadan önce yıkanmalı ve güneşte kurutulmalıdır. Bitkisel formüller asla açıkta bırakılmamalıdır.

4. Bir günden fazla saklanacak formüller yazılı cam şişelerde saklanmalıdır.

5. Özellikle dış kullanımı olan formüller etiketlenmelidir. Çocukların erişemeyeceği yerlere konulmalı ve güvenli şekilde kapatılmalıdırlar.

KULLANIM

1. Aksi önerilmedikçe, formüller genellikle günde 2 kez kullanılırlar. Sabah dozu hafif bir kahvaltıdan sonra, akşam dozu saat 16-18 dolaylarında alınmalıdır.

2. Sabah alınacak olanlar, tuvalet temizliğini takiben, aç karnına alınmalıdır.

3. Yemeklerden sonra alınacak olanlar, yemeklerden 5-15 dakika sonra alınmalıdır.

4. Yatarken alınacak olanlar , akşam yemeğinden 2 saat sonra alınmalıdır.

5. Benzer şekilde alınır demek tek bir doz demektir.

6. Bazı formüller süt, su, soda ve çay ile birlikte alınır. Aksi söylenmedikçe, formüller önerilen katkı mayiinden ancak 1 bardak alınırlar.

7. Aracıdan bahsedilmiyorsa, kışın ılık su olmak üzere, ilaç su ile alınmalıdır.

DiKKAT: Bazı formüllerde, gül yaprağı kullanlır. Ticari olarak yetiştirilen tüm güller, toksik kimyasal maddelerle muamele edilmiştir. Bu formüllerde sadece organik olarak yetiştirilmiş gülleri kullanmak gereklidir.

FORMÜLLER:

KANSIZLIK

Tüm bedende, gözlerde ve tırnak yataklarında solukluk vardır. Özellikle sabahları olmak üzere yüz ve ayaklar şişer. Halsizlik, baş dönmesi, ilgide azalma ve bazen ishal görülür.

Talimat: Tavuk çorbası, karaciğer sakatatı, pancar, havuç, ıspanak ve çemen otu gibi taze meyve ve gıdalardan oluşan hafif bir diet önerilir. Yağlı gıdalardan kaçınılmalıdır.

1.FORMÜL:
6 çay kaşığı öğütülmüş rezene kökü
6 çay kaşığı kırmızı gül yaprağı
Hazırlama:1.5 fincan suda kaynatılır ve süzülür
Doz: Günde iki kez
2.FORMÜL:
4 çay kaşığı Hindistan kimıonu
8 çay kaşığı bal
8 fincan nar suyu
Hazırlama:Kimyon ve bal, nar suyunda çözünür
Doz: Gerektikçe, yarım fincan suya 2 çaykaşığı konarak içilir
3.FORMÜL:
1 çay kaşığı semiz otu
1 çay kaşığı tatlı fesleğen
1 çay kaşığı akasya sakızı
9 çay kaşığı zeytin yağı
1 fıncan gül suyu
Hazırlama: 10 dakika süreyle ilk üç bitkiyi, zeytin yağında kızartın.Daha sonra bir saat süreyle, gül suyunda bekletin
Doz:Günde birkaç kez birer çay kaşığı

GÖĞÜS AĞRISI

Soğuk dengesi bozukluğundan dolayı, kalp bölgesindeki göğüs kaslarında görülen ağrı.

Talimat: Soğuk havadan uzak durulmalıdır

1.FORMÜL:
1 çay kaşığı çemen otu
2 çay kaşığı bal
Hazırlama: Çemen otunu 1.5 fincan suda kaynatın, bekletin ve bal ilave edin
Doz: Günde iki kez
2.FORMÜL:
1 çay kaşığı gül yağı

4 çay kaşığı tatlı badem yağı

Hazırlama: Her iki yağı tamamen birbirine karıştırın

Doz: Sabah ve akşam, göğsün üzerine sürün

EKLEM İLTİHABI

Bir veya daha fazla eklemde, şişme olmaksızın görülen ağrı ve/veya sertlik.

Talimat: Ekşi ve baharatlı gıdalardan uzak durulur.Sabahları yürüme önerilir. Soğukdan kaçınmalıdır.

Dış Tedavi: Amber veya buhur yağı ile eklem ovulur.

1.FORMÜL:

1 çay kaşığı pudra haline getirilmiş kedi otu kökü

1 çay kaşığı papatya

1/2 çay kaşığı şerbetçi otu

1 çay kaşığı kuru safran

Hazırlama: İlk üç otu, üç fincan suda karıştırın ve ilk kaynama belirtisi görülene kadar kaynatın.İçine safranı ekleyip yirmi dakika bekleyin. Süzün.

Doz: Yatmadan önce yarım veya bir fincan

2.FORMÜL:

6 çay kaşığı zencefil

6 çay kaşığı karaman kimyonu kökü

3 çay kaşığı kara biber

Hazırlama: Hepsini pudra kıvamına gelene kadar karıştırıp,hazırlayın

Doz: Günde iki kez su ile yarım çay kaşığı

ASTIM

Astım , zorlu soluk alıp verme atakları şeklinde görülür. Astım atağı geçirmekte olan kişi oturup öne doğru eğilmeli, dirsekleri dizinde olmalı ve başı iki elinin arasına almalıdır. Astım atağı sırasında yüzde bir solukluk ve solunum sesinde ıslık gibi bir ses duyulur. Öksürük sonrasında çok az bir balgam çıkarılır.

Öneriler:Soğuk havadan ve ekşi gıdalardan uzak durulmalıdır.

Dış Tedavi: Göğüs kafesi tatlı badem yağı ile ovulur.

1.FORMÜL:

1 çay kaşığı zencefil

Hazırlama: 1.5 fincan sıcak su zencefilin üzerine dökülür

Doz: Yatarken 1 çay kaşığı ,ılık olarak içilir

2.FORMÜL:

1/2 çay kaşığı kokarca lahana

1/2 çay kaşığı kavkas

1/2 çay kaşığı arnavut biberi

1/2 çay kaşığı mum ağacı kabuğu

1/2 çay kaşığı kedi otu pudrası

3 ons melas

Hazırlama: Tüm bitkileri karıştırıp öğütün ve melas ile karıştırın

Doz: Gerektiğinde sıcak çay halinde 1 çay kaşığı

ÇİŞİNİ TUTAMAMA

1.FORMÜL:

1 çay kaşığı nar çiçeği

1 çay kaşığı susam tohumu

1 çay kaşığı akasya sakızı

1 çay kaşığı keşniş tohumu

Koyu kahverengi şeker(gerekiyorsa)

Hazırlama:Keşniş tohumlarını, hafifçe yanana kadar demir bir tavada kavurun. Koyu kahverengi şeker hariç, diğer bitkileri de içine katarak pudra kıvamına getirin. Daha sonra içine bitkisel karışımla eşit miktarda kahverengi şeker katın.

Doz:Yatarken 1 çay kaşığı

2.FORMÜL:

3 çay kaşığı kurutulmuş su kestanesi

3 çay kaşığı çiğ şeker

Hazırlama: Her ikisini karıştırıp, pudra kıvamına getirin

Doz: Günde iki kez birer çay kaşığı

3.FORMÜL:

1 çay kaşığı kimyon

1 çay kaşığı karanfil

1 çay kaşığı sakız ağacı

3 ons bal

Hazırlama: Önce ilk üç bitkiyi karıştırıp öğütün, daha sonra içine bal koyup hepsini karıştırın.

Doz: Sabah ve akşam birer çay kaşığı

ÇOCUKLARDA BRONŞİT

Hızlı soluk alıp verme vardır ve soluk alıp verirken kaburgalar arasında bir boşluk sesi duyulur. Genellikle öksürük, ağrı ve yüksek ateş mevcuttur. Yüz kızarıktır ve soluk alıp verirken burun delikleri genişler. Çocuk huzursuzdur.

Öneriler: Soğuk havadan kaçınılmalı ve sıvı içeriği bol diet alınmalıdır.

1.FORMÜL:

2 çay kaşığı soyulmuş meyan kökü

2 çay kaşığı keten tohumu

12 çay kaşığı bal

Hazırlama: İlk iki bitkiyi 1.5 fincan suda on dakika kaynatın. Süzdükten sonra içine bal koyun

Doz: Günde iki veya üç kez

2.FORMÜL:

1/8 çay kaşığı sarısabır(ödağacı)

Hazırlama: Anne sütü veya inek sütünde bitkiyi çözündürün

Doz: Formül çocuğa içirilebilir veya ılık suda çözünmüş olan bitki çocuğun göğsünün üzerine uygulanabilir

3.FORMÜL:

1 çay kaşığı sarımsak yağı

3 çay kaşığı bal

Hazırlama:Her ikisini karıştırın

Doz: Günde üç kez, çocuğun diline yalatın

YANIK VE KEPEK

1.FORMÜL:

Nar çiçeği

Hazırlama ve Uygulama: Hamur kıvamına gelene kadar nar çiçeğini su ile öğütün. Etkilenen bölgeye sürün

2.FORMÜL:

4 çay kaşığı ıhlamur suyu

4 çay kaşığı hindistan cevizi yağı

Hazırlama ve Uygulama: Karışım beyazlayana kadar karıştırıp ovun. Etkilenen bölgeye sürün

3.FORMÜL:

1 adet yumurta akı

Hazırlama ve Uygulama: Etkilenen bölgeye uygulayın. Bilhassa kabarcıklar ortaya çıkmış ise etkilidir.

KARIN AĞRISI

Ani başlayan karın ağrısı ve kabızlıkla birliktedir. Karın gergindir. Gurultu sesi duyulur.

1.FORMÜL:

2 çay kaşığı yabani reyhan

Hazırlama ve Uygulama: Hamur kıvamına gelene kadar su ile karıştırın. Karın bölgesine uygulayın.

2.FORMÜL:

1 damla nane yağı veya 1 çay kaşığı nane yaprağı

Hazırlama ve Uygulama: Yağ 6-8 ons suda karıştırılır; veya yapraklar 3 dakika süreyle 1 fincan suda kaynatılır.

Doz: Günde iki kez birer bardak dolusu

3.FORMÜL:

6 ons gül suyu, ballı su veya rezene suyu

Doz: Günde bir kez içilir

SOĞUK ALGINLIĞI

Hapşırma, sulu burun akıntısı, baş ağrısı, öksürük, titreme ve bazen ateş ile seyreden ataklar.

1.FORMÜL:

1 çay kaşığı menekşe çiçeği

Hazırlama: 1 fincan suyun içinde üç dakika kaynatın ve süzün

Doz: Mide boş iken günde iki kez

2.FORMÜL:

1 çay kaşığı soyulmuş buğday

5 adet dövülmüş kara biber

1/6 çay kaşığı tuz

Hazırlama: Bitkiler 1 fincan suyun içinde üç dakika kaynatılır ve süzülür.

Doz:Günde iki kez

3.FORMÜL:

1/2 çay kaşığı kırıntı haline getirilmiş tarçın ağacı kabuğu

Hazırlama: 1/2 fincan suda on dakika kaynatın, süzün ve balla tatlandırın

Doz: Günde iki kez

KABIZLIK

Öneriler: Yapraksı yeşil sebzeler, meyve suyu ve bol miktarda su alınmalıdır. Her türlü şekerleme ve tatlılardan uzak durulmalıdır. Barsaklar zorlanmamalıdır. Düzenli aralıklarla tuvalete çıkılmalıdır.

1.FORMÜL:

5 çay kaşığı kıyılmış kuru hurma

5 çay kaşığı dövülmüş badem

10 çay kaşığı bal

Hazırlama: İlk iki bitkiyi ayrı ayrı öğüttükten sonra, birbirine katın ve içine bal ilave edin.

Doz: Günde üç çay kaşığı

2.FORMÜL:

3 çay kaşığı sinemaki

1 çay kaşığı kuru veya taze zencefil

1 çay kaşığı rezene tohumu

1 çay kaşığı sert tuz

Hazırlama: Tümünü karıştırıp, pudra kıvamına getirin

Doz: Yatarken su ile beraber bir çay kaşığı

ÖKSÜRÜK

1.FORMÜL:

1 fincan zencefil suyu

2 çay kaşığı bal

Hazırlama: Bitkileri karıştırın

Doz:Günde iki veya üç kez

2.FORMÜL

2 çay kaşığı haşhaş tohumu

2 çay kaşığı kıyılmış meyan kökü

Hazırlama: Bir fincan suda, on dakika süreyle kaynatın ve süzün

Doz:Günde iki kez

3.FORMÜL

Astımda anlatılan ikinci formülü, günde üç veya dört defa birer çay kaşığı alarak kullanın.[1]

ŞEKER HASTALIĞI

Genellikle sık ve bol idrar yapma, aşırı su içme, ilgisizlik, ve genel bir düşkünlük hali ile birliktedir. Kanda ve idrarda şeker miktarı artmıştır. İdrarda şekerin varlığı ve miktarı bir uzmanın gözetiminde tayin edilmelidir.

Öneriler: Tatlılardan ve tatlı meyvelerden kaçınılmalıdır.Beyaz patates, tatlı patates ve pirinçten uzak durulmalıdır. Hafif egzersiz önerilir.

1.FORMÜL:
8 çay kaşığı öğütülmüş kimyon tohumu
Hazırlama: İnce pudra kıvamına getirilir
Doz: Günde iki kez 1/2 çay kaşığı su ile beraber alınır.

İSHAL

Öneriler: Hafif gıdalar alınmalıdır. Kırmızı biber ve baharatlı gıdalardan uzak durulmalıdır.

1.FORMÜL:
1 çay kaşığı pudra kıvamında zencefil
1 çay kaşığı pudra kıvamında kimyon
1 çay kaşığı pudra kıvamında tarçın
Hazırlama: Her üçünü karıştırıp, kalın bir kıvama gelene kadar bal ilave edin.
Doz: Günde üç defa, yarım ilâ bir çay kaşığı
2.FORMÜL:
3 çay kaşığı pudra kıvamında zencefil
5 çay kaşığı rezene tohumu
Gerektiği kadar bal
Hazırlama: Zencefil ve rezene pudra kıvamına gelene kadar öğütülür ve içine kalın bir kıvama gelene kadar bal konur.
Doz: Günde üç kez ve yatmadan önce, çayın içine bir çay kaşığı
3.FORMÜL:
6 ons Madjool hurması
3 çay kaşığı mürrüsafi
Gerektiği kadar gül suyu
Hazırlama: Her iki bitkiyi pudra kıvamına gelene kadar karıştırın ve daha son-

ra nemlenecek kadar gül suyu katın.Tırnak büyüklüğünde haplar haline getirin

Doz:Günde iki hap şeklinde kullanın.

DİZANTERİ

Sık sık büyük tuvalete çıkılması, zaman zaman kanlı ve sümüklü dışkılama ve karın ağrısı ile karekterizedir.

Öneriler: Yoğurt ve pirinç içeren diet önerilir.

1.FORMÜL:

10 adet nar çiçeği

Hazırlama: Nar çiçeklerini 1/2 çay fincanı suda demleyip süzün

Doz: Günde iki kez

BAŞAĞRISI

Başın belli bölümlerinde veya tüm başda hissedilen ve her tipte olabilen baş ağrıları. Beraberinde bulantı ve kusma da olabilir.

1.FORMÜL:

3 çay kaşığı lavanta çiçeği

3 çay kaşığı keşniş tohumu

5 adet dövülmüş kara biber

Hazırlama: Tümünü ince pudra kıvamına gelene kadar öğütün

Doz: Dozun yarısını sabah su ile verin, kalanını yatarken otuz dakika içinde içirin.

2.FORMÜL:

1 çay kaşığı İspanyol safranı

1 çay kaşığı mürrüsafi (sarı sakız)

1 çay kaşığı tarçın

Hazırlama: Tümünü ince bir pudra kıvamına gelene kadar öğütün, daha sonra hamur kıvamına gelene kadar su katın.

Uygulama: İçeriği temiz bir pamuk bezin üzerine koyun ve bilahere bir veya iki şakağa yerleştirin.

3.FORMÜL:

6 çay kaşığı yasemin suyu

1/2 çay kaşığı deniz tuzu

Hazırlama:Tuzu yasemin suyunda eritin ve damlalıklı temiz bir cam şişede muhafaza edin.

Doz:Günde iki kez veya gerektikçe her bir burun deliğine iki damla

4.FORMÜL:

(Migren için)

1/2 çay kaşığı kara hardal tohumu

Hazırlama: 3 çorba kaşığı suda demleyin ve süzün

Doz: Burun deliklerine bir veya iki damla

BASUR

Kabızlık, sert ve kanlı dışkı, makatta irritasyon ve yanma hissi, oturmada rahatsızlık ile karakterizedir. Makatta ufak meme kitleleri vardır. Barsak hareketlerinden sonra kan sızması olabilir.

Öneriler: Hafif egzersiz.Yeşil sebze içeren hafif diet önerilir. Acı baharatlardan uzak durulmalıdır.

Dış Tedavi: Yumuşatmak amacı ile makat gül suyu veya başka çiçek suları ile ovulur.

1.FORMÜL:

1 çay kaşığı kına yaprağı

Hazırlama: 1 fincan su ile karıştırarak yaprakları pudra kıvamına getirin. Süzdükten sonra yirmi dakika bekletin.

Doz: Günde iki kez yarım fincan için.

2.FORMÜL:

1/8 çay kaşığı keşniş yaprağı

1/8 çay kaşığı kırmızı killi toprak

Hazırlama: Hamur kıvamına getirin ve makata uygulayın.

3.FORMÜL:

3 çay kaşığı lokum şekerleme

3 çay kaşığı dere otu

Hazırlama: Bitkileri temiz bir bezin üzerine koyun, ılık su ile ıslatın

Uygulama: Bir seferde yarım saat kalacak şekilde makata uygulayın.

HAZIMSIZLIK

Yemeklerden sonra midede dolgunluk hissi, ilgide azalma, bulantı, kusma mevcuttur. Bu durum özellikle bir önceki öğün tam olarak sindirilmeden aralarda yanlış ve düzensiz bir şekilde besin alımından kaynaklanır.

1.FORMÜL:

1 çay kaşığı rezene tohumu

1 çay kaşığı hemame tohumu

Hazırlama: Tohumları pudra haline gelene kadar öğütün.

Doz: Günde iki kez yemeklerden sonra 1/6 çaykaşığı

2.FORMÜL:

1 çay kaşığı rezene tohumu

1 çay kaşığı kurutulmuş zencefil

1 çay kaşığı karanfil

Hazırlama: Her üçünü ince pudra kıvamına gelene kadar öğütün. Kalın bir hamur kıvamına gelene kadar bal ilave edin. Bir cam kavanozda saklayın.

Doz: Her yemekten sonra ve yatarken 1 çay kaşığı

3.FORMÜL:

1 çay kaşığı sert tuz

1/2 fincan zencefil suyu

1/2 fincan ıhlamur suyu

Hazırlama: Mayileri karıştırıp bir cam şişede saklayın ve 3-4 gün süre ile güneşte tutun.

Doz: 1 çay kaşığı ilacı 1/2 fincan su ile karıştırın. Yemeklerden sonra günde iki kez alın.

4.FORMÜL:

1 ilâ 3 damla nane yağı

Hazırlama: 1 ilâ 3 damla nane yağını, 8 ons su ile karıştırın

Doz: Gerektiğinde için

DİŞ ETLERİ İLİHABI VE DİŞETLERİ

Dişetleri şişmiş, kızarmış ve ağrılıdır. Dişağrısı nedeni ile kişi, huzursuz ve sinirlidir.

1.FORMÜL:

1 fincan zencefil suyu

1 çay kaşığı tuz

Hazırlama: Tuz ile zencefil suyunu karıştırın

Uygulama: Parmak yardımı ile mayii dişetine uygulayın

2.FORMÜL:

Gerektiği kadar karanfil yağı

Uygulama: Dişeti veya ağrıyan dişlerin üzerine sürülür

3:FORMÜL:
3 çay kaşığı sirke
6 çay kaşığı gül suyu
Hazırlama: Bir bardağın içinde gül suyu ve sirkeyi karıştırın
Uygulama: Günde üç kez gargara yapın.

SARILIK

İdrar ve gözlerin rengi sararır. Deri soluklaşır. Dışkının rengi beyaz veya gridir. Bulantı, kusma, ateş ve halsizlik vardır

1.FORMÜL:
1 çay kaşığı kına yaprağı
Hazırlama: Yaprakları ufak ufak kesip 1.5 fincan suda kaynatın ,ve süzün
Doz: Sabahları için
2.FORMÜL:
1 çay kaşığı fırında kızarmış hindiba kökü
Hazırlama: Bir gece boyunca 1 fincan suda bekletin sabah süzün.
Doz: Sabah, fincanın tamamını için
3.FORMÜL:
1 çay kaşığı hindiba tohumu
1 çay kaşığı kıyılmış meyan kökü
1 çay kaşığı sert tuz.
Hazırlama: Tümünü ince pudra kıvamına gelene kadar karıştırın
Doz: Günde iki kez su ile yarım çay kaşığı

KELLİK

FORMÜL:
2 fincan incir ağacı tohumu
1 hindistan cevizi veya zeytin yağı
Hazırlama: Üç gün süreyle incir tohumlarını karanlık bir yerde kurutun. Daha sonra kökleri ufalayarak 15 gün süreyle yağda bekletin. Mayii süzün ve cam bir kavanozda saklayın
Doz: Yatarken kellik bölgesine masaj yaparak uygulayın. Sabah yıkayın.

ŞİŞMANLIK

1.FORMÜL:

(Aşırı iştahı söndürmek için)

1 çay kaşığı kedi otu kökü

1 çay kaşığı hindistan cevizi ağacı tohumu

Hazırlama:Her ikisini ince pudra kıvamına gelene kadar öğütün

Doz: 1/6 yemeklerden yarım saat önce su ile 1/6 çay kaşığı

2.FORMÜL:

1 çay kaşığı ıhlamur suyu

Doz:Sabahları aç karna 1 fincan su ile alınır.

AĞRILI ADET KANAMASI (DİSMENORE)

Uyluk, kasık ve pubis bölgesinde ciddi ağrı ile seyreder. Bazen ciddi bulantı ve kusma ile birliktedir. Genellikle adet kanaması miktarı çok azdır.

1.FORMÜL:

1 çay kaşığı mürrüsafi(sarı sakız)

1 çay kaşığı ardıç tanesi

Hazırlama:1 fincan suda kaynatın ve süzün

Doz:Kanama dönemini izleyen 7 ilâ 10 gün süresince sabahları alınır.

2.FORMÜL:

1+3/4 çay kaşığı ravent tozu

Hazırlama: Kurutup ince pudra kıvamına getirin

Doz: Dönemin bitmesini takip eden 1 ilâ 2 hafta süresince, günde iki kez 1/8 çay kaşığı raventi su ile karıştırıp için

3.FORMÜL:

1 çay kaşığı rezene tohumu

1 çay kaşığı yabani sedef otu

1 çay kaşığı pelin

1 çay kaşığı kuşburnu gülü

1 çay kaşığı kıyılmış incir

4 çay kaşığı bal

Hazırlama: Tümünü 1 fincan suda beş dakika süreyle kaynatın, süzün ve saklayın.

Doz: Üç gün süreyle, günde iki kez birer yemek kaşığı alın. Üç gün ara verdikten sonra tekrar aynı tedaviyi uygulayın.

DERİ ÜLSERİ VE KABARTILAR

1.FORMÜL:

Gerektiği kadar keten tohumu

Hazırlama:Hamur kıvamına gelene kadar su ile karıştırın

Uygulama:Kabartıya uygulanır.(Alındıktan sonra ,yara açılmalıdır.)

UYKUSUZLUK

1.FORMÜL:

1/2 çay kaşığı haşhaş tohumu

1/2 çay kaşığı marul tohumu

Hazırlama: 1 fincan suda yirmi dakika süreyle kaynatın, süzün ve bal ile tatlandırın.

Doz:Günde iki kez

2.FORMÜL:

1/2 çay kaşığı tarçın tanesi

Hazırlama:1 fincan suda beş dakika süreyle kaynatın, süzün ve bal ile tatlandırın.

Doz:Günde iki kez

3.FORMÜL:

3 damla gül yağı

3 damla menekşe yağı

1 ons tatlı badem yağı

Hazırlama: Her üç yağı tam olarak karıştırıp, saklayın.

Uygulama: Yatmadan önce kafa derisine, kulaklara ve ayak tabanlarına uygulayın. Az miktarda makata da uygulanabilir.

HAZNE KAŞİNTISI

Hazne'de yanma ve kaşıntı hissi, idrar yaparken yanma vardır. Hasta huzursuzdur.

Öneriler: Özellikle naylon ve benzeri sentetik materyalden mamül, sık ve dar iç çamaşırı giyilmemelidir. Hazne bölgesinin temizliğine dikkat edilmelidir. İdrar sonrasında su ile temizlik yapılmalı ve cinsel ilişki

sonrasında geciktirmeden banyo yapılmalıdır.

1.FORMÜL:

3 çay kaşığı rezene tohumu

2 çay kaşığı inci çiçeği kökü

1/2 çay kaşığı nar çiçeği

1/2 çay kaşığı kuşburnu

Hazırlama: Tohumları karıştırıp pudra haline getirin ve elekten geçirin.

Doz: Günde 1 ilâ 2 çay kaşığı, ayran veya yeşil üzüm suyu ile birlikte içilecek

2.FORMÜL:

1/3 çay kaşığı kafur ruhu bitkisi

6 çay kaşığı gül suyu

Hazirlama:Kafur ruhunu, gül suyunda bekletin

Uygulama: Tamponu hazırlanan mayiiye batırıp, otuz dakika süreyle hazneye koyun. Gerektikçe tekrar edin.

(VIII)

ORUÇ: EN İYİ İLAÇ

Oruç hariç, Ademoğlunun her yaptığı kendisi içindir.
Oruç, benim rızam için yapılır, ve onun mükafatını ben vereceğim.
Hadis-i Kudsi

Oruç bilinen en eski tabiî sağıltım biçimidir.

Tek bir gıdayı kısa bir süre için terk etmekten; tüm katı ve sıvı gıdalardan uzunca bir süre uzak kalmaya kadar değişen geniş bir perspektifte uygulanır.

Hiç oruç tutmamış kişilere göre, oruç değişik ve hatta tehlikeli olarak düşünülebilir. Bu düşünceler tamamen mülahaza dışı değildir, zira doğru bir şekilde uygulanmazsa, oruç, ölüme kadar varan ciddi bedensel bozukluklar meydana getirebilir.

Oruç; Ay'ın, diğer gezegenlerin ve diğer pek çok fenomenin döngülerine göre tutulur. Oruç, aslında yaşamın doğal gidişinin bir özetidir ve faydaları bedenin düzeltilmesi ve varlığın yeniden elde edilmesi ile sınırlı değildir.

Oruç çeşitlerine geçmeden önce, orucun gerçekliliğini anlamak önemlidir. Batılıların çoğu bedeni arıtmak ve sağlığı düzeltmek için

perhiz yaparlar. Böylesi niyetlerle oruca başlamak yanlıştır.

Oruç hakkında sûfîlerin diğer tüm insanlardan daha fazla tecrübeleri vardır.

Usulüne uygun olarak muhtelif süreli oruçlar tutan sûfîler, genellikle mucizevi sonuçlar elde etmektedirler..

Belirtildiği üzere, sûfîler Yüce Allah'ın rızasını kazanmaktan başka hiçbir nedenle; hiçbir fiziksel eylemde bulunmazlar.

Kur'an'da: "*Ey iman edenler! Sizden öncekilere yazıldığı gibi, oruç, size de yazıldı. Umulur ki sakınırsınız*" buyurulmuştur.(Bakara 183)

İnsan hariç, tüm mahlukat Allah tarafından konulmuş tabiat yasaları gereğince hareket eder. Hayvanlar aşırı yemekten ve diet alımından kısıtlandırılamazlar. Oysa insanlar için, maddi hayat sevgisi ve fiziksel isteklerin çekiciliği, çoğu hastalıklardan sorumludur. Bu yüzden Allah, bunların oruç mekanizması ile baskılanıp, kontrol altına alınmasını tavsiye etmektedir.

Kur'an, düşük arzular önlenmedikçe bir insanın kurtuluşa ulaşamayacağını bildirir: "*Kim Rabbinin makamından korkar ve nefsini hevadan sakındırırsa; artık şüphesiz cennet onun için bir barınma yeridir.*" *(Mürselat 40-41)*

Normalde helal ve izin verilen şeylerden uzak durma işlemi yalnız Allah'ın rızası için yapılır. Ahlâkı ve kendi kendini kontrol etmeyi güçlendirir ve Allah korkusunu arttırır. İslâm ve sûfîzimdeki orucu, sağlık nedeni ile tutulan oruçtan ayıran şey budur.

İslâm'da tutulması farz olan oruç, Ramazan ayında tutulan oruçtur. Ramazan, İslâm takvimindeki aylardan biri olup gerek Kur'an-ı Kerim'in, gerekse diğer üç büyük kitabın indirilmeye başladığı ilk aydır.

Hz. Peygamber'in (s.a.v.) şu iki hadisinden orucun kıymeti anlaşılır: "Oruçlunun ağız kokusu, Allah için, misk kokusundan daha sevgilidir."

"Cennet'te bir Rayyan kapısı vardır. Oruçlulardan başka hiç kimse o kapıdan geçmeyecektir."

Allah orucun mükafatı olarak, Nur-u Cemalini vaad etmiştir.

Ramazan kelimesinin gerçek anlamı *oruç* değildir. Orucun teknik terimi, kök kelimesinin anlamı 'istirahatte olmak' olan 'siyam' dır. Yeme, içme, cinsel ilişkiden uzak kalarak; bu fonksiyonlar istirahate çekilir ve yeniden canlanma fırsatı bulurlar.

Ramazan ayında, bütün müslümanlar oruca katılırlar. Müslüman-

larla yakınlık içindeki pek çok kişi de bu oruç tarzıyla tanışırlar ve ondan bazı faydalar elde ederler.

Fakat, orucun bir kiymet tayışabilmesi için bazı kurallara uyulması gerekir.

Birincisi, kişi oruca niyet etmelidir. Allah, bizleri niyetlerimize göre yargılayacaktır ve kazaen meydana gelen iyi eylemlerden fayda elde edilemez. Örneğin, vahşi bir ortamda kaybolduğundan dolayı gıdasız kalındığında bu, bir oruç olarak kabul edilemez. Zira eğer fırsat bulunursa yemek yenilecektir. Bir işi yapmak üzere söylenen formal söze, niyet denir. Tercihan arapça söylenir, ancak herhangi bir lisansla ifadesi de aynı değerdedir.

Basitçe: "Bugün, yalnızca Allah rızası için oruç tutmaya niyet ediyorum" denilir.

Bu formal niyete Allah'ın izni ile girildikten ve bu söz söylendikten sonra; sakınılması gereken zaman zarfında oruç kasten bozulursa, kefaret olarak bir veya daha fazla gün oruç tutmak gerekir. Oruç için aşağıdaki şartların yerine getirilmesi gerekir:

1. Sesli veya içinden niyet etmek

2. Oruç zamanı, güneşin doğmasından önce (fecr) başlar, güneşin battığı ana kadar (magrib)devam eder.

3. Oruç zamanında, şunlara yaklaşılmaz: yiyecek, içecek, sigara, tütün alımı, cinsel ilişki, her türlü olumsuz haller, dedikodu, kavga, arkadan konuşma, küfür vb. davranışlar.

4. İradi olarak boşalma ve kuşma yasaktır.

5. Gebe, emziren kadın, ciddi hastalığı olanlar, çok yaşlılar ve aklı olmayanlar oruçtan muaftır, ancak bazı durumlarda kaza orucu tutmaları gerekebilir. Menstrasyon zamanındaki kadın, oruç tutmaz ancak gün yerine gün kaza eder. Periodu bitince oruca başlamalıdır. Akıl ve baliğ olmamış çocuklar günün belli saatlerinde ve bazı günler alıştırma mahiyetinde oruç tutma dışında oruçtan muaftırlar.

6. Güneş battıktan sonra bir hurma veya bir bardak su ile oruç bozularak, ortalama bir yemek yenir.

Oruçlu kadın ve erkek ile ilgili birkaç düzine özel durum vardır ve bunlar ilmî olarak izah edilmiştir.

Orucun sakınma ve fedakarlık hasıl etmesi, özgün tabiatıdır. Oruç öncelikle beyinde tutulur ve sonra, sadece Allah'ın gözleriyle görülebi-

len bir gizemli eylem olarak tüm insan gözlerinden saklanır.

Gece yarısından, orucun başlangıcına kadar olan süre esnasında *sahur* denen yemeği yemek Hz.Peygamber (s.a.v.)'in sünnetidir. Bu herhangi bir helal yemeği içerir. Oruç, akşam namazı kılınmadan önce birkaç hurma ve ardından bir miktar su ile açılır. Oruçlu iken dişleri temizlemeye izin verilse de; öğleden sonrasında bunun yapılmaması daha uygun düşer.

Bu kaidelere ilaveten, yapılabildiğince Kur'an okunmalı ve hayırseverlik yapılmalıdır.

Bunlar orucun minimum kaideleridir. Bu farz orucu kişinin yeme, içme ve cinsel ilişkiden uzak durmasını içerir. Orucun daha yüksek bir şekli, yukarıdakilere ilaveten, el-ayak-göz ve bedenin diğer organlarının yanlış hareketlerden alıkonulmasını da içerir.

Azizler orucun en büyük çeşidini, aklı, zihn orucu tutarlar. Diğer bir deyişle bunlar Allah'tan başka hiçbir şey düşünmezler. Bu dünyadaki varlıklarını, sadece öbür dünyada gelişecek birer kök olarak düşünürler. Bu oruç herhangi bir şeytani görüntüden gözleri sakınmayı , faydasız konuşmamayı, yanlış oluş, riya, açık saçık laf ve iftiradan uzak olmayı içerir.

Kısaca, oruçlular sessizliklerini korurlar, konuştuklarında da sadece Allah'ı hatırlarlar. Bu oruç, başkalarından gelen kötü sözleri bile duymamayı gerektirecek kadar katıdır.

Dahası sûfîler oruçlarını açtıklarında, açlıklarını gidermeye yetecek en az miktarı yerler. Bu orucu takip eden yemek, o toplumdaki en fakir insanların yiyip içtiği yemektir.

Kutsal aydaki farz oruca ilaveten, sûfîler, nafile oruç denen çeşitli farz olmayan oruçları da tutarlar. Bunların bazısı yıllık , bazısı aylık ,bazısı haftalıktır. Listede sûfîler tarafından tutulan oruçların tamamı özetlenmiştir.

Orucun temel amacı ve arzulanan etkileri ruh âleminde ve tekamülünde meydana gelmekle birlikte; fiziksel sonuçlarının geliştiği de bir gerçektir.

Daha önce bahsedildiği gibi hastalık, sindirimin bir veya daha fazla evresinde, besinlerin tam olarak özümsenememesinden ileri gelir. Oruç sırasında, sindirim sürecindeki işlemler azalmış ve böylece bedenin toksik maddeleri atması sağlanarak uzun süreli diet alımlarına bağlı hasarın tamiri gerçekleşmiş olur.

Buna beden çeşitli yollarla cevap verir. Bedenin verdiği ilk cevap değişik bir ısı artışıdır. Bu özel ısı çeşidi, aşırı maddelerin hızla işlenmesine yol açar. Maddeler, bedenden kolayca atılabilecekleri bir biçim haline getirilir. Bu arıtma şifa krizinin beş formu olarak isimlendirilen yollardan biri ile meydana gelir, ki bunlar; burun kanaması, kusma, ishal, terleme, ve normaldan fazla miktarda idrara çıkmadır.

Bu arıtımın iyileşme krizi halinde meydana geldiğini söylerken, bedenin, yetersiz sindirim sonucu oluşan çoğunlukla zararlı ve toksik ürünleri atmasını kastediyorum.

İdrar yapma vasıtası ile gerçekleşen bir şifa krizi normal idrar yapma olayından farklıdır. İdrarın miktar ve sıklığı, normalin beş misli üstüne çıkabilir. İshal vasıtası ile gerçekleşen bir şifa krizinde birkaç saatte onbeş kez dışkılama ihtiyacı doğabilir.

Ne yazık ki bu şifa krizlerini Batı tıbbı hastalık olarak isimlendirir. Sonuç olarak, bu normal arıtım işlemlerin sona erdirilmesi ve bloke edilmesi için; bedenin sahip olduğu en etkin sağaltım mekanizmalarını çalışamaz hale getirir.

Bu şifa krizlerinden bahsetmemizin nedeni, özellikle daha önce hiç oruç tutmayan kişilerde oruca başladıktan 3 ya da 4 gün sonra, hatta birkaç gün içinde bu süreçlerin meydana gelme olasılığının yüksek olmasıdır.

Bir zonklayıcı baş ağrısı, olasılıkla hafif bir ateş veya hararet yükselmesi, terleme ve benzeri bulgular; bedenin doğru yolda hareket ettiğini gösterir.

İshal ve kusma başladığında; orucun fayda ve etkilerini bilmeyen bir kişi, oruç nedeniyle zayıf düştüğünden dolayı gribal veya gastrointestinal bir problemi olduğunu zannedebilir.

Çoğu insan her ne sebeple olursa olsun rahatsızlık ve huzursuzluk çekmeyi istemediğinden; bedenin bu şifa eylemlerini hemen durduracak çeşitli kimyasal ilaçlara başvurur. Bu o kişinin işine geri dönmesi veya önemli bir girişime başlamak üzere ayağa kalkması için yetebilir. Ancak yıllar sonra, arıtım fonksiyonların baskılanmasından dolayı bedende biriken toksik materyaller, en radikal girişimler dışında hiçbir tedavi imkanı olmayan organ hasarları meydana getirebilir.

SÛFÎLERİN ORUÇ GÜNLERİ

Ramazan: Tüm Müslümanlar için farz olan bir aylık oruç.

Yıllık Oruçları: Arefe Günleri (Hacc mevsiminde)

Aşure Günleri

Zülhicce Ayının ilk 10 günü

Muharrem ayının ilk 10 günü

Şaban ayında tutulabildiğince gün

Ramazan'dan 3 gün önce, Fıtır ve Kurban Bayramının ilk günlerinde oruç tutulmaz.

Aylık Oruçlar: Her ayın birinci, sonuncu ve ortasındaki gün ve ayın 13-14-15. günleri *(eyâm-ı biz).*

Haftalık Oruçlar: Tercihan Salı-Cuma-Pazartesi günleri

Günlük Oruçlar: Hz. Peygamber (s.a.v.) her günü oruçlu geçirmeyi yasaklamıştır. Olası en fazla oruç, gün aşırı tutulur. Hadisde; "Yeryüzünün hazineleri bana sunuldu. Onları sarfettim ve şöyle dedim: "Bir gün oruç tutacağım ve bir gün yiyeceğim. Yediğim gün şükredeceğim. Oruç tuttuğumda Sen'den tevazu ile niyaz edeceğim. Bundan daha iyi oruç yoktur" buyurulmuştur.

Bu önerilen oruçları tutmak için gayret ve disiplin gereklidir. Daha önce deneyimi olmayanların sadece 1 gün veya bir günün belli bir kısmında oruç tutmaya başlamalarını ve kademeli olarak istenen seviyeye gelmelerini öneririm. Müslümanların bir avantajı vardır, çünkü onlar yılda tam otuz günü tamamlamaları için Allah'ın yardımı ile güçlendirilirler. Büyük sûfîlerden birinin, ömrünün son 40 yılında gün aşırı oruç tuttuğu söylenir. Ve yediğinde şayet yemekten herhangi bir haz aldığını hissederse, çiğnediği lokmanın yarısını derhal çıkarıp atıyormuş.

Allah, oruç tutanlara sayısız nimetler vaadetmiştir. Bu minnetlerden biri, Ramazan'ın son on günü sırasında meydana gelir. Buna *Leyletü'l Kadr* (Güç Gecesi) denir. Mükemmel, usulüne uygun olarak oruç tutan birine, Allah bir melek gönderir, ve onun istediği her ne ise kabul edilir. Ya Hayyu! Ya Kayyum!

Oruç, Şanı Yüce Allah tarafından insanlığa sunulmuş bir büyük nimettir. İnsan vücudunun yaratıcısı olan Allah, onun sağlığını idame ettirecek en iyi teknik ve pratikleri de bilmektedir. Oruç sadece fiziksel sağlığı korumanın en iyi ve en emin yolu değil, ayrıca hudutsuz ruhsal mükâfatların da taşıyıcısıdır.

Fiziksel pratiğin bir diğer yönü, önemli ölçüde insan sağlığı üzerine

dayanır. O, sûfî pratiğinin kilometretaşı olan, Allah'a yaklaşmada bir merdiven gibi iş gören namazdır.

(IX)

NAMAZ:

PEYGAMBERLERİN DURUŞLARI

'Büyük ve Yüce Allah hiçbir ibadetin yerine getirilmesi hakkında Namaz'da olduğu kadar ısrarlı değildir.'

Hz. Hace Garib Navaz (r.a.)

Kur'an'ın başındaki Fatiha Suresi, okunulabilecek en kapsamlı ve yoğun dua olarak kabul edilmektedir. Tüm Kur'an'ın, bu başlangıç sûresinde mündemiç olduğu söylenir. Bu sûrenin iki ayeti, yol göstermesi için, Allah'a kul tarafından yapılan duadır.

"Bizi doğru yola ilet, kendilerine (iman) nimeti verdiklerinin yoluna."

Rahmeti bol olan Allah, kendine yapılacak en iyi duayı insana öğretmekle kalmaz, bu samimi isteği duyduktan hemen sonra, bu duanın gereğini yerine getirmek üzere, insanlığa mükemmel ve bütüncül bir kılavuz olarak Kur'an-ı Kerim'i verir.

Bununla beraber 2. sûrenin ilk ayetlerinde, Allah bu kitabın nimetlerini açacak yegane anahtarları bildiriyor: *"Elif, Lam, Mim*

Bu, kendisinde şüphe olmayan muttakiler için yol gösterici olan kitaptır.

Onlar gaybe inanırlar, namazı dosdoğru kılarlar ve kendilerine rızık olarak verdiklerimizden infâk ederler.

İşte Bunlar! Rablerinden olan bir hidayet üzeredirler ve kurtuluşa

erenler bunlardır."

Arapça'daki *salat* kelimesi dua veya ibadet, af,merhamet anlamına gelir. (Farsça, Türkçe ve Urduca'da (namaz) anlamına gelir.)

Batı ekolleri, ne yazık ki, salat'ın gerçek anlamını, kelimeyi basitçe dua veya ibadet olarak çevirerek, yanlış aktarmışlardır. Aslında salat çok özeldir ve gerek İslâm gerekse sûfî dinsel yaşamının en benzersiz ve merkezi özelliğini karakterize eder. Bir Hadis'de:

"İman ile imansızlık arasındaki fark namazdır" buyurulmuştur. Büyük aziz Hz. Hace Garib Navaz (r.a) namazın önemini şu cümle ile anlatıyor:

"Namazsız Allah'a yaklaşılamaz, çünkü namaz Allah'a en yakın olunan noktadır.

Namaz, Allah'a götüren merdivendir.

Namaz, ibadet eden ile ibadet edilen arasında gizli bir ilişkinin var olduğu, Allah'ın insanlara tevdi ettiği bir emanettir."

Yüzyılın başlarında bazı sûfî fikirlerini batıya taşıyan mistik Hint müzisyeni İnayat Han diyor ki:

"Namaz kılmamış kişinin, ruhsal tekamül yolunda başka bir yolu yoktur. Zira namazdaki her duruşun harika bir anlamı ve özel bir etkisi vardır. Her türlü bilgeliğin öncesinde namaz vardır.

Eğer bunda ilerleyemezse, gelecek için ümidi yoktur."

Öncelikle namaz, hem ruhsal hem de fiziksel bir ibadettir. Bir fiziksel egzersiz formu (kimilerince *yogo asanas* ile mukayese edilmektedir) ve en zengin bir ruhsal gıdadır. Bu yönlerin herbirini ayrıntılı olarak düşünürsek, sûfîlerin pek çok durumda neden namaza bu kadar önem verdiklerini anlarız.

Namaz, günde en az 5 vakit kılınır ve ibadet edenin kapasitesine göre diğer zamanlarda da nafile olarak kılınabilir. Güneşin ve gezegenlerin döngülerine göre sabit olan namaz vakitleri şöyle sıralanabilir:

Fecr: Güneşin doğmasından 45 dakika önce başlar ve gündoğumuna kadar sürer.

Öğle: Güneşin tam orta noktadan geçmesi ile başlar, iniş eğrisine girişi ile biter.

İkindi: Güneş iniş arkının yarısına gelince başlar (cisimlerin gölgesi kendi boylarının iki misline ulaşınca başlar). Gün batımı ile sona erer.

Akşam: Güneş battıktan sonra bulutlardan herhangi bir ışık gelmemesinden sonra başlar.

Yatsı: Gün batımından 1 saat 20 dakika sonra, karanlık tamamen çökünce başlar.

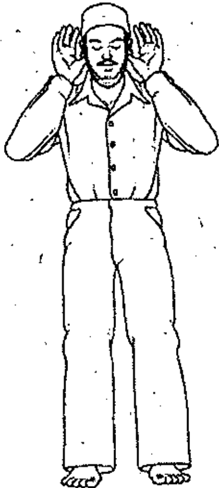
Bu ibadet vakitlerine uyarak, gezegenlerin hareketleri - mevsimsel değişiklikler ve coğrafik farklılıklara tam olarak uyum sağlanır. Böyle yaparak, evrenin doğal döngüleri ile uyum sağlanmış olur.

Namazın 3 yönü vardır: Düşünce-söz-eylem. Namaza başlamadan önce tüm beden, kıyafet ve namaz kılınacak yer kirliliklerinden temizlenir.

Aynı zamanda tüm olumsuz ve şeytani düşüncelerden sıyrılınır, ve zihin Allah'ın büyüklüğü üzerine yoğunlaşmak üzere temizlenir. Bu hazırlık evresine abdest denir: Abdest ellerin yıkanması, ağız içinin çalkalanması, buruna su çekilerek temizlenmesi, kolların dirsekleri dört parmak aşacak seviyede yıkanması başın dörtte birinin mesh edilmesi, kulak içi ve dışının temizlenmesi, yüzün yıkanması ve ayak bileklerini de içine almak üzere ayakların yıkanmasını içerir. Bu yıkamaların her biri 3 kez tekrarlanır ve tanımlanan sırada yapılmalıdır.

Bu işlemler dikkatlice tamamlandığında, namaz kılınacak yere gelinir, baş önde, eller yanda ve ayaklar omuz hizasında olmak üzere aşağıdaki gibi namaz kılmaya niyet edilir: "Niyet ettim Allah rızası için üzerime farz olan şu kadar rekat şu namazımı kılmaya, döndüm Kıbleye."

Bu niyet arapça veya herhangi bir lisan ile yapılabilir. Ancak, bundan sonra namazın tüm duaları arapça yapılır. (Sonraki bölümlerde, arapça sesler, soluk alıp verme düzeni anlatılacaktır. Namazda kıbleye doğru dönülür.)



Namaz, her birinde çeşitli Kur'anî ayetlerin okunduğu 8 farklı bedensel duruşda yerine getirilir. Bu duruşlar ve herbirinin faydalarına ilişkin kısa bir tanımlama sırayla gösterilmiştir.

1. DURUŞ

Avuç içleri açık olacak şekilde; baş parmak kulak memesine getirilir ve Allahu Ekber denir.

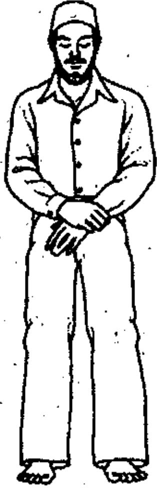
Duruşun Adı: Niyet

Süresi: 5 saniye

Dua: Allahu ekber

Faydalı Etkiler: Ağırlık her iki ayağa eşit

olarak dağıldığından, ağırlık hissi azalır. Bel düz tutulur. Zihin, aklın kontrolü altına girer. Görüş, başın konacağı yere odaklandığından, keskinleşir. Üst ve alt sırt kasları gevşer. Üst ve alt beyin merkezleri aynı amaca yönelik olarak birlikte konsantre olur.



2. DURUŞ

Göbeğin hemen altında, sağ el sol elinin üstüne gelecek şekilde, eller bağlanır.

Duruşun Adı: Kıyam

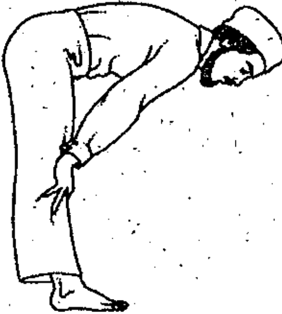
Süresi: 40-60 saniye

Dua: Rahman ve Rahim olan, Din gününün sahibi Allahın adıyla. Ancak sana kulluk eder ve yalnız senden yardım dileriz. Bizi doğru yola ilet. Kendilerine nimet verdiklerinin yoluna. Azıp sapmışlarınkine değil. Amin..

Bu kelimelerden sonra, Kur'an'dan en az 3 ayetlik bir kısa sure okunur. (Ek II'ye uygun örnekler için bakın.)

Faydalı Etkiler: Konsantrasyonu arttırır, ayakların ve sırtın daha çok relaksasyonuna neden olur. Tevazü, hoşgörü ve takva duyguları uyandırır. Yukarıdaki ayetlerin okunması sırasında çıkan sesler 99 ilahî sıfatın tüm beden, zihin ve ruh boyunca dağılmasını sağlar.

Uzun seslilerin titreşimleri kalp, tiroid, pineal, epifiz, adrenal bezleri ve akciğeri uyarır; onları arıtıp berraklaştırır.



3. DURUŞ

Adı: Ruku

Süre: 12 saniye

Dua: Eğilirken Allahuekber denir. Ruku duruşunda üç defa "Subhane Rabbiye'l-Azim" denir.

Daha sonra öne doğru eğilinir, parmak açık olacak şekilde avuç içi diz kapağına konur. Sırt, yere paralel tutulur, ki bir bardak konulsa dökülmemelidir. Gözler aşağıya, tam izdü-

şümüne bakar. Dizler bükülmez.

Faydalı etkileri: Alt bel, uyluk ve kalça kasları tamamen gerilir. Kan üst tarafa pompalanır. Mide, karın ve böbrek kasları tonüsü artar. Zamanla bu duruş kişiliği geliştirir. Hoşnutluk ve iç uyum meydana getirir.



4. DURUŞ
Adı: Kıyam
Süre: 6 saniye
Dua: Doğrulurken Allahu ekber denir.

Ruku pozisyonundan doğrulurken, (Allah O'ndan isteyeni duyar, hamd O'nadır) denir. Eller yanda olarak ayakta durma pozisyonuna dönülür.

Faydalı Etkileri: Gövdeye gelen taze kan, zehirleri uzaklaştırarak önceki pozisyonundaki ilk yerine döner. Beden gevşer, gerilim salınır.



5. DURUŞ
Adı: Secde
Süre: 12 saniye
Dua: Secde pozisyonunda iken üç defa "Subhane Rabbiye'l-Alâ" denir.

Her iki eli diz üzerine koyarak, yavaş ve kolayca diz pozisyonuna gelir. Daha sonra el ve baş yere konur. Şu 7 beden bölgesi, yerle temas etmek zorundadır. Alın, 2 el ayası, 2 diz, 2 ayak baş parmağı. Bu duruşun son pozisyonu şekilde gösterilmiştir.

Faydalı Etkileri: Doğru açı meydana getiren dizler, mide kaslarını geliştirir ve orta kısımda göbek gelişmesini önler. Göz-kulak-burun dahil, baş başta olmak üzere bedenin üst bölgelerine kan akışını arttırır; mental zehirlerin kan ile temizlenmesini sağlar. Gebelerde fetusun normal pozisyonda kalmasını devam ettirir. Kan basıncı düşer, eklemlerin elastikliğini arttırır. Bencillik ve kibir alçaltılır. Sabrı ve Allah'a güveni

arttırır. Ruh derecelerini arttırır ve tüm bedende yüksek psişik-enerji meydana getirir. Bu duruşun tevazu ve teslimiyeti ibadetin özüdür.



6. DURUŞ

Allahuekber diyerek 5. pozisyondan kalkılır ve gösterilen oturuş pozisyonunu alınır.

Adı:Oturuş

Süre:6 saniye

Dua:6 saniyenin sonunda Allahu ekber denilerek tekrar secdeye varılır

Faydalı Etkiler: Erkek için; sağ ayağın parmakları bükülür ve ayak bileği kıvrılır. Sol ayak üzerine oturulur. Beden bölümü ve ayağın ağırlığı onun üzerine gelir. Karaciğerin detokfikasyonuna yardım eder ve kalınbarsağın peristaltik hareketlerini uyarır. Kadınlar her 2 ayağın tabanı yukarı gelecek şekilde ayaklarını bedenleri altına alırlar. Beden daha da gevşer ve mide muhtevasının ileriye atılması güçlendirilerek sindirime yardımcı olunur



7. DURUŞ

5. duruş aynen tekrarlanır. Allahu ekber denilerek altıncı duruş konuma gelinir.

Faydalı Etkileri: Birkaç saniyelik secde akciğer kalp ve sinir sistemini arıtır. Bedensel hafiflik ve duygusal mutluluk hissi verir. Tüm bedenin oksijenlenmesi sağlanır. Sempatik ve parasempatik sinir sistemleri dengelenir.



8. DURUŞ

Baş secdeden kaldırılır, gövde geriye getirilir. Eller dizlere konur. Okunacak duaları takiben Allahu ekber denilerek kıyam pozisyonuna geçilir.

Bu bir rekat namazı bitirir.

Namaz günün vaktine göre 2, 3 veya 4 rekat olarak kılınır. Sabah 2, öğle 4, ikindi 4, akşam 3, yatsı 4 rekattır.

Namaz'ın her 2 rakatının sonunda aşağıda meali verilen dua okunur.

Bu dua, Mirac gecesi Kadir-i Mutlak Allah ile Hz. Peygamber (s.a.v.) arasındaki ilahi konuşma olup meâlen şöyledir:

Hz.Peygamber(sav): Dil ile, beden ve mal ile olan ibadetlerin hepsi yalnız Allah'adır.

Allah: Ey mertebesi yüce olan Nebi Muhammed!Allah'ın selamı, rahmeti ve bereketleri sana olsun!

Hz.Peygamber(s.a.v.): Selam ve selametlik bizim üzerimize ve Allah'ın iyi kullarına olsun. Şehadet ederim ki; Allah'dan başka hiç bir tapacak kimse yoktur;

Allah: Yine şehadet ederim ki, Muhammed O'nun kulu ve elçisidir.

Eğer namaz 2 rekatten daha uzun ise, ilk ikisinin tam tekrarı 3. ve 4. rekatta aynı şeklinde devam eder. Yalnız farz namazlarında sadece fatiha suresi okunur.

Sabah, akşam ve yatsı farz namazlarının ilk iki rekatında duaları sesli diğer tüm rekatlarda sessiz okunur.

Son rekatın son oturuşunda, *ettehiyyatüyü* takiben peygamberler ve ailelerine salat-ü selam okunur ki meâlen şöyledir:

"Allah'ım İbrahim'e ve yakınlarına rahmet ettiğin gibi Muhammed'e, O'nun evlad ve yakınlarına da rahmet et; muhakkak ki Sen övülmeye layık ve yüce şan sahibisin

Allah'ım!Muhammed'i ve yakınlarını, İbrahim'i ve yakınlarını mübarek kıldığın gibi, mübarek kıl; şüphe yok ki, övülmüş yalnız Sen'sin, gerçekten şan ve şeref sahibi de sensin."

Bu duanın sonunda baş hafif öne eğik olarak, omuzbaşlarını görecek şekilde önce sağa sonra sola çevrilir. Bunu yaparken de meâlen "Allah'ın selam ve rahmeti senin üzerine olsun" denir.

Bu son cümleler sağ ve sol yanımızda bulunup sevap- günahlarımızı kaydeden yazıcı meleklere verilen selamdır.

Namazın bir diğer ilgi çekici özelliği namaz sırasında durulan 3 temel duruşun 3 arapça harfin fiziksel şekillerini andırmasıdır. Kıyam-elif; Ruku Dal; Secde-Mim. Bu kelimeler ilk insan ve ilk peygamber olan *Adem* sözünün heceleridir,

Aşadığı sayfadaki şekiller vücut duruşları ve harflerin yazılışlarını gösteriyor.

Yalnızca Allah'a ibadet etmek maksadı ile yaratılan ve böyle yapan

melekler, namaz ibadetinin tüm bu duruşlarını yaparlar. Tarihdeki peygamberlerin tümü, bunların bir veya daha fazlasını yapmışlardır. Peygamber (s.a.v.) tüm peygamberlerin yaptığı tüm duruşların bir sentezini insanlığa öğretmiştir.

Bu ibadetle ilgili bir diğer önemli nokta ,namazın basit bir fiziksel aktivite olarak her yaşta insan tarafından yapılabileceğidir. Düz, basit ve kolaydır ve zamanla olası en büyük fiziksel gelişme haline gelir.

Bir gün boyunca, her bir rekatta 19 farklı duruş olmak üzere 17 rekat namaz kılınır. Günde toplam 19 fiziksel duruş, ayda 3.570 ve yılda 42.840 duruş eder.

Kırk yıllık ortalama ir insan hayatında, 1.713.600 duruş yapılmış olur. Bunları yapan biri kalp krizi ve diğer kardiak problemler amfizem-artrit- mesane, böbrek, barsak problemleri, viral-bakteriel enfeksiyonlara, göz hastalıklarına, hafıza kaybı, bunamaya, siyatik, omirilik hastalıklarına ve pekçok diğerlerine karşı bağışıklık ve korunma kazanmış olur.

ADEM İSMİNE KARŞILIK GELEN NAMAZ DURUŞLARI



KIYAM



ELİF (A) HARFİ



RÜKÛ



DAL (D) HARFİ



SECDE



MIM (M) HARFİ

Bu ibadet özel bir yer, araç, gereç, vb. hiçbir masraf gerektirmeden hemen her yerde yerine getirilebilir.

Sûfîler için, namaz, yaşamlarında daha büyük bir öneme sahiptir. Çünkü namaz kıldıkları seccade / halı, hakikate, ilahi gerçekliliğe girmek için bir basamak teşkil eder.

Şeyhler Allah'a ulaştıran ibadetlerde 4 evre olduğunu söylerler. Şeriat, tarikat, hakikat ,marifet.

Takip edilecek ve uyulacak ilk kaide insan hayatının ilahi yasaları olup kişiyi Sırat-ı Mustakim'e götürecek olan şeriattır. Sûfîzm genellikle tarikatı izlemek olarak tanımlanır. Hakikat, tüm varlığın nihai, tersyüz edilmez ve mutlak gerçekliğidir. Örneğin, bazıları Allah'a inanır, bazıları inanmaz. Her iki durum da doğru olmayabilir. Bu meselenin hakikati mutlaktır.

Ve hepimiz ölüm anında bu meselenin nihai gerçeğine vakıf olacağız. Tüm gizli bilgi hakikat âlemine aittir.

Bu ilahi hakikatlerin içkin makamında bulunan kişi için bir sonraki evrede marifet makamı vardır:

Kadir-i Mutlak Allah'ın sevgili ve seçkin bir kulu olmanın verdiği aşkın vecd.

Bu makamların herhangi birinde bulunulabilirliliğin gerek koşulu namazdır. Fakat bazı sesleri çıkarmak ve bir yerde ayakta durmak, istenen etkileri meydana getirmez. Bazı içsel koşulların da varolması gerekir.

İlk olarak namaza ibadet edenin, ibadet edilene olan bağlılık bilinci ve teslimiyet duygusu ile yaklaşılmalıdır. Allah-u Teala "Ben size hatırlatana kadar hiç bir şeyi hatırlayamazsınız" buyurmaktadır. Kendi yaşamının başlamasından sorumlu olan bir tek insan yoktur yeryüzünde. Sadece varolmamış?

Allah'a yönelmeye hazırlanırken, Allah'ın büyüklüğü dışındaki tüm düşüncelerden sıyrılmalıyız. Dünyevi düşünceler bir yana bırakılmalıdır. Çünkü namaz Allah'a yakın olmanın, öteki dünyaya uzanmanın aracıdır. Eğer zihnimiz dünyevi düşüncelerle dolu ise, Allah'ı hatırlayacak yer kalmaz.

Namazın şartlarından bir diğeri de okunan kelimelerin anlamının olabildiğince bilinmesidir. Arapça okunsalar da kendi lisanındaki anlamı bilinmeli ve bu manalar olabildiğince derinden ve ihlas ile düşünülmelidir.

Bir Hadis-i Kudsî'de Allah'ın, Hz. Musa (a.s.)' ya şöyle dediği bildiriliyor: "Ey Musa, Beni hatırlamak istediğinde öyle bir yolla hatırla ki ellerin titresin.

Benim önümde durmak istediğinde zavallı bir köle gibi korkulu bir akılla dur ve dosdoğru bir insanın dili ile konuş."

Ve Allah Ona: "Kavmine Beni hatırlamalarını söyle. Beni hatırlayanı hatırlamayı üzerime alıyorum. İbrahim, ibadet için ayağa kalktığında onun kalbinin sesi bulunduğu yerin çok ötesinden duyulurdu. Öbür dünyada insanlar bedenlerinin değil, kalplerinin durumuna göre affedileceklerdir" buyurmuştur.

Sadece iyilik ve sevgi olarak Allah'ı düşünme yerine Allah'tan korkmamızın gereği hakkında soru sorulabilir.Bakara Suresi'nde yer alan bir ayette Allah(cc)şöyle buyuruyor: *"Hayır onların dedikleri gibi değil! Her kim taat ve amelinde muvahhid bir mümin olduğu halde kendini tamamen Allah'a teslim ederse onun için Rabbi katında amelinin mükafatı olarak Cennet vardır. Onlara hiç bir korku yoktur ve onlar mahzun da olmazlar."(Bakara Suresi,112)*

Diğer bir deyişle, kendi bencil isteklerinden vazgeçip, sadece Allah'ın rızasını kazanmak üzere insanlara hizmet etmenin mükafatı, Allahın koruması, afv ve mağfiretidir. Koruyucu bir dost olarak kainatın yaratıcısı, idame ettiricisi ve hükmedicisini edinen kişi için korku ve kederin ne anlamı vardır?

Namaz'daki hatalar genellikle dikkati dağıtan uyaranlarla ilgilidir. Bunlar hem fiziksel hem de mental kökenli olabilir.

Odadaki sesler, konuşmalar, caddeden gelen gürültüler vd. namazda derin yoğunlaşmayı genellikle dağıtır. Namaz'daki bu bozukluğu düzeltmek için, bu uyarıların kaynağından yaklaşmak gerekir.

Sûfîler ibadetlerin karanlık, küçük, saklı odalarda daha iyi yerine getirdiklerini söylerler. Eğer bu olası değilse, Allah'ı anmak ve ibadet için ayrı özel bir yer aranmalıdır. Eğer gerekiyorsa gözler kapatılmalıdır. Çünkü göz, dikkatin dağılmasında ilk etkendir. İkinci etken ise aklın kendisidir: Her bir düşünce bir diğerini doğurur. İslâm'ın ilk günlerinde bir deve çobanı Hz. Ebubekir'e (r.a.) gelerek, Allah'tan başka bir şey düşünmeden 2 rekat namaz kıldığına inanmıyorum, der...Hz. Ebubekir ona, bunu yapabildiğine inanmasını söyler. Çoban şayet Hz. Ebubekir dünyevi tek bir düşünceye dalmadan 2 rekat namaz kılabilirse ona bir deve hediye edeceğini söyleyerek yanında getirdiği biri siyah

diğeri kahverengi iki deveyi gösterir.

Hz. Ebubekir (r.a.) namazını kılar. Bitirdiğinde deve çobanı onun yüzüne endişe ile bakar. Hz.Ebubekir (r.a.) "Haklısın yapamadım, der. Çoban devesini kaybetmediği için sevinir. "Senin dikkatini dağıtan nedir?", diye sorar. Hz. Ebubekir(r.a.) de "Siyah deveyi mi kahverengi deveyi mi alayım diye düşünmeye başladım" der.

Zihinsel uyarıların önüne geçmek çok zordur. En iyi metod, okunan ayetlerin manası üstünde olabildiğince konsantre olmaktır. Eğer zihin dağılmaya başlarsa onu Kur'anî anlamlara geri dünmeye zorlamak lazımdır.

Hz.Peygamber (s.a.v) aşırı renkleri olmayan bir odada resimsiz veya aşırı desenli olmayan bir seccadede ve herhangi bir çeşit yüzük ve diğer mücevherat olmaksızın namaz kılmayı önermiştir.

Hadisde, "Bir kul namaza kalktığında Allah onunla arasındaki perdeyi kaldırır ve Allah'la kul yüzyüze gelir. Melekler onun 2 omuzuna çıkar ve onunla birlikte ibadet eder. Ve namazın sonunda Amin derler. Daha sonra bir melek der ki: "Eğer bu kul kime ibadet ettiğini bilseydi. etrafa bakmayacak ve başka şey düşünmeyecekti."

Cennetin kapıları ibadet eden insana açılır ve Allah meleklerinin önünde onunla iftihar eder ve Allah'ın yüzü, onun yüzünün önüne gelir. Gayb kapılarının bu açılışına *keşf* denir.

Ne yazık ki Batı'da, namazın gereksiz olduğunu söyleyen yalancı sûfîler vardır. Namaz gibi formal ibadetlerin gerçek ruhsal taliplerce yerine getirilmeyebilecek önemsiz ayinler olduğu şeklinde garip iddialarda bulunurlar. Bu yalancı kılavuzlu kişiler; İbn Arabî, Mevlana, İmam Gazzalî Hallac-ı Mansur gibileri gerçekten özgür, serbest düşünceli sûfîler olarak öne sürerler. Ve namaz kilan veya onun gerekliliğini söyleyenlere "fundamentalist" yaftasını yapıştırırlar. Umarım, namaz ibadetinin sadece bazı derin yönlerine ilişkin sunduklarımız namazın gerçekten harika etkilerini öğrenmek için, namazı öğrenip yerine getirmek üzere insanları teşvik edecektir. Kaldı ki Mevlanâ, İbn Arabî gibi yukarıda bahsedilen büyükler, aslında namazın en sadık ve muhlis takipçileri idiler.

Bir Kasım gecesinde Konya'da Mevlanâ gece namazı kılmak için hücresine çekilir. Sabah namazı vaktine kadar da ortada gözükmez. Müridleri ise Mevlana'nın yirmi yıldır cemaat namazını kaçırmadığını bildikleri için bu gecikmeden dolayı endişeye kapılırlar.

Zamanla endişeleri artan müridler kapıyı açınca gördükleri manzara karşısında dehşete düşerler. Mevlanâ'nın zikr esnasında döktüğü gözyaşları, soğukta, kapandığı secdede donmuştur. Ve Mevlana buz içinde kalmış sakalını yerden kurtarmaya çalışmaktadır.

Hallac-ı Mansur (r.a.), tutucu çevreler tarafından söylediği sözlerden dolayı suçlu bulunmuştu. Bir sûfî azizi olan kızkardeşine kulak misafiri olurken işittiği ilahi sırları açığa vurmakla itham edilerek tutuklanmıştı. Mahkemesi 8 yıldan fazla sürmüştür. Yaşamının son haftasında, idamını beklerken devamlı namaz kılan Mansur, ömrünün son günü 500 rekat namaz kılmıştı.

Sûfîler, namazın en sadık takipçileridir. Hz. Abdulkadir Geylanî (r.a.)'ye bir gün sabah namazını kaçırmak üzere iken bir kedi gelir ve onu uyandırana kadar miyavlar. Vaktin geçmekte olduğunu fark eden Abdulkadir Geylanî (r.a.), hemen iki rekat farz namazını kılar. Namazını bitirip ruhsal bir içkinlik ile kediye baktığında onun aslında bir şeytan olduğunu görür. Bu durum, büyük azizi şaşırtır. Zira bir şeytan niçin onu namaz için uyandırmıştır. Ona "Ben senin bir şeytan olduğunu görüyorum, peki beni sabah namazı için nasıl ve neden uyandırdın?" diye sorar.

Kedi suretindeki şeytan da: " Yandaş şeytanlarımın söyledikleri kadar zeki ve müttakisin. Benim gerçek durumumu keşfettiğine göre, sana doğrusunu söyleyebilirim. Şayet sen bu farz namazını kaçırmış olsa idin, karşılığında yüz rekat namaz kılacaktın. Ben seni uyandırarak sadece iki rekat namazın mükafatını göresin istedim" der.

Sûfîzm eğitiminde, şeyhler, temel namaz ibadetlerini uzatmak, arttırmak ve kuvvetlendirmek için müritlerine pek çok pratik yaptırırlar. Birincisi farz namazlarına ilaveten, Hz. Peygamber (s.a.v.)'in kıldığı nafile namazları kıldırırlar. Bunlara sünnet denilir ve bu yolla müritlerin ibadet aktiviteleri birkaç misline çıkarılır. Namazdaki duruşlar, bazısı bir saat veya daha fazla olacak şekilde değişen sürelerde uzatılır ve Kur'an' dan mistik anlam yüklü ayetler okunur.

Namaz, gerçek insanın ilk ve son noktasıdır. Namaz, Allah ve tüm insanlıkla birlik olmanın gerçek vasıtasıdır. Temel özellikleri 1400 yıldır değişmemiştir. Bu yüzden üzerinde daha saf ruhsal pratiklerin bina edildiği temel haline gelmiştir. Olası en mükemmel sağlığı; fiziksel-mental- duygusal- ruhsal yaşamların uyumundan gelen hazzı arzulayan için namazdan daha iyi bir ilaç yoktur.

Hz. Hace Garib Navaz'ın sık sık söylediği gibi "Son saat geçmeden önce kalkın ve namaza hazırlanın:"

Talep eden kişi arzusuna ulaştığında artık ibadet ve duanın onun vazifesi olmaktan çıktığını söylemek doğru değildir. Çünkü dünyanın efendisi (s.a.v.) daima Allah'ın önünde ibadetkar ve duacı idi.

O, ibadetin zirvesine ulaşmış olmasına rağmen "Allah'ım sana karşı mahçubum zira sana ibadet etmem gerektiği gibi ibadet edemiyorum" buyurmuştur.

Aşağıdaki tabloda günlük farz ve nafile namazlar ve bunların rekat sayısı gösterilmiştir.

NAMAZLARIN REKAT SAYILARI

Namaz	İlk Sünnet	Farz	Son Sünnet	Nafile	Vitr
Sabah	2	2			
Öğle	4	4	2		
İkindi	4	4			
Akşam		3	2	2	
Yatsı	4	4	2	2	3

(X)

GÜLÜN RUHU

Bu dünyadan bana üç şey sevdirildi.
Namaz, kadın ve güzel koku.
Hadis-i Şerif

Hz. Süleyman (a.s.) bitki ve çiçeklerin şifa verici özelliklerini ilk bilenlerdendi. Bir gün mescitte namaz için ayakta dururken, önünde bir çiçek açtı ve dedi ki: "Selamün aleyküm, Hazreti Süleyman." Hz. Süleyman(a.s), selam veren çiçeğe döndü ve sordu: "Burada ne yapıyorsun? Niçin buradasın? Sen ne içinsin." Çiçek ona, bir hastalığa şifa olduğunu söyledi. Ertesi gün başka bir çiçek, başka bir hastalık için şifa olduğunu söyledi. Zamanla tüm çiçekler Hz. Süleyman (a.s)'a şifa verici özelliklerini bildirdi. Ve böylece O, ilahi kökenli bu bilgiye ilk ulaşan oldu.

Allah'ın mutlak varlığına *ZAT* denir. Biz bu anlaşılmaz mutlağı *Hu* diye söyleriz. Aklımız, Allah'ın tam gerçekliğini kavramak ve ifade etmek yetisinden mahrumdur. Ve Allah'ı düşünürken, O'nun mahlukatına bakmalı ve O'nu işaretleri ile bilmeliyiz.

İlahi sıfatların herbirinin bir zat'ı vardır. Örneğin Er- Rahman, bilelim veya bilmeleyim, fiziksel, zihinsel veya ruhsal olarak varolmuş

varolan ve varolacak olan her türlü merhameti ifade eder. Allah bu merhametini tüm insani, melekî ve hayvani mahlukat üzerine bahşetmiştir. Buna rağmen tüm bu sayısız görüntüler Allah'ın Er-Rahman olarak ifade ettiği bütünlüğün veya *zat*'ın sadece küçük bir bölümüdür.

Bu mutlak öz fikri, ruh'a nisbetle insan varoluşu için de uyarlanabilir. Mutlak öz ve onun sayısız biçimi arasındaki bu içkin ilişki tabiatın tümünde mevcuttur. Her bir çiçek, ağaç ve otun kendi fiziksel formu ve özü vardır. Yulaf tohumundan söğüt meydana gelmez .Çiçeğin tüm özgün özellikleri, özü olan tohumunda yer alır: bitkinin boyu, yaprak ve çiçeklerinin şekli, geçici bir süre için uykuya yatması, rengi, meyve vermesi ve hatta şifa verici özellikleri .

Gıda ve sağlık arasındaki ilişkiyi etüd ederken bu önemli özelliklerinden bazısını öğrendik.

Bizim kendi mutlak insan varlığımız veya ruhumuz ölüm anında bedenimizin dışına çıkacaktır. Allah çeşitli peygamberlerine, çiçeklerin özlerini alma medotunu keşfetmelerini nasip etmiş ve bu bilgi sûfîzmde muhafaza edilegelmiştir.

Bilinen bir örnek, gülün ruhu denen *ruh-i gulab*'dır. Gülün mutlak mükemmel özünün, çiçeğin kendi içinde olduğu; (tıpkı bir insanın özünün bedeninin içinde varolduğu gibi) düşünülmüştür.

Çiçeklerin bu özlerinin, insanlardaki dengesizlikleri düzeltmede yadsınmaz bir değeri vardır.

Sûfîzmin kendisinin sembolü güldür, çünkü onun bitkilerin anası ve bahçenin kraliçesi olduğu düşünülür. Gül yapraklarının nadir güzellik ve saflığının uzun, dikenli bir dalın ucundaki sağlam bir köke yerleşmiş olması Allah'a giden mistik yolu sembolize eder.

Allah'ın yeryüzüne gönderdiği 124.000 peygamberin farklı farklı bedeni fakat tek ve aynı bir ruhları vardır. Sahip oldukları bedensel yapı, deri rengi ve konuştukları dil ne olursa olsun, insanlığa mesajları aynıdır.

Allah-ü Teâlâ (evrende yarattığı ilk şeyin, peygamberlerlik ruhu olduğunu , onu, kendi mutlak ışığından/ nur'dan yarattığını , ve eğer bu peygamberlik ruhunu yaratmamış olsa, evreni de yaratmamış olacağını) söylüyor.

Allah'ın yaratmış olduğu bu harikülade ruh öyle bir sıcaklık ve parlaklık halindeydi ki , terlemeye başladı ve bu ruhun terinden Allah

gülün ruhunu yarattı. Bitki ile tedavi bilim ve sanatının gerçek kökeni budur.

Her Peygamberî gelenek tedavide çicekleri ve çiçek yağlarını kullanmıştır. Çiçeklerin kendi doğalarını düşünürsek, onların güneşten gelen ışınlarla ilişkileri aracılığı ile büyüme ve gelişmeye uğradıklarını ve fotosentez denen süreç vasıtasıyla nefes alıp vermede kullandığımız oksijen ve havayı ürettiklerini görürüz. Çiçekler toprak ve yağmur kadar güneş ışığına da gerek duyarlar.

Hz.Peygamber (s.a.v)'i takip eden ve onun ter damlalarını alan kişilerin bunları, çok tatlı kokulu ve herhangi bir çiçeğin kokusundan daha güzel bulduklari söylenir.

Bu damlacıkların böyle kokulu olmalarının nedeni, O'nun ruhunun özünü içeriyor olmasıdır.

Yaşam ve ölüm arasındaki mucizevî karşılıklı etkileşim anı ruhun bedende aktive olduğu doğum anıdır. Yaşam süremiz ilk nefes ile son nefes arasındaki süredir. İlk nefes anında, doğumdan hemen sonra, yeni doğanların deri ve nefeslerinden gelen kokular tüm bitkilerin örnek kokusuyla aynıdır.

Yenidoğanın kokusu, onu kucağına alanın aklında ve kalbinde en derin ve en yoğun sevgi ve merhamet duyguları yaratır.

Bu koku benzersiz bir kokudur ve asla yeterince alınamaz. Bu kokunun mutlak bir saflık ve temizliği vardır. Ve içimizin, Yaratıcı'ya karşı güven ve teslimiyet duyguları ile dolmasına neden olur.

Bebekler saf ve günahsız doğarlar, içlerinde ilahi nur ve barış vardır. Peygamberlik ruhunun özünü içermektedir. Şüphesiz büyüdükçe masumiyetlerini yitirirler ve dünya hayatı içine battıkça -bencillik makamına girdikçe- bu koku da kaybolur.

Çiçeklerin ruhu hakkında konuşurken hatırlamalıyız ki, köken aldıkları peygamberlik ruhunun benzersiz kokularını ihtiva etmektedirler.

Bir çiçeğin ruhu /özü çeşitli yollarla elde edilebilir: Yapraklarının sıkılması ile yağının elde edilmesi, suda kaynatılması vb.

Her halükarda çiçeklerin ruhu bu süreç ile elde edilir. Bu özler (veya, ruhu içeren yağlar) için kullanılan kelime *attar*'dır (Arapça'daki *ıtr*'dan). Batıda bunlara esansiyel yağlar ve bazen de parfüm denir.

Çiçeğin özüne alkol katılırsa öz ölür ve alkol içeren yağlar ve ilaçların sûfî tedavi metodunda kullanım yeri yoktur.

Attar veya esansiyel yağları kullanırken büyük dikkat gereklidir. Çünkü çok konsantredirler. Sadece aktif fiziksel kullanımı değil, fakat esansları da çok güçlüdür. Bu nedenle bazı attarlar kullanmadan önce sulandırılır.

İdeal olanı gül veya başka çiçeklerin taze yapraklarının kullanılması, ve bir kaç onsluk yaprağın az miktar sonbahar yağmuru suyunda, gün ortasınd, birkaç saat bekletilmesidir. Bu işlem esansı çıkarır ve esansın saflığı veya katkılar hakkında da endişe etmeye gerek kalmaz. Ayrıca değişim olasılığını en aza indirmek amacı ile birkaç taze yaprağın çiğ olarak yenmesi de söz konusudur.

Fakat kullanılabilirlik ve uygunluk için yüksek kalitede bir miktar saf yağı elde bulundurmak akıllıcadır.

Tüm çiçeklerdeki en saf esansa sahip olduğu düşünüldüğünden, bir azizin lütfuna mazhar olmak için genellikle gül kullanılır.

Dergahları ziyaret eden kişiler, kümbetin üstüne bıraktıkları gülleri daha sonra alarak, tedavi amacı ile kullanırlar.

Azizin ruhu yaşadığından, gülün özü azizi özünü içine alarak; kendisinde olumlu sonuçlar meydana getirecek bir insan tarafından kullanılabilir.

Pekçok sûfî dergahının (hangahlarının) yanlarında gül bahçesi vardır. Sûfîler, şifa güçlerini daha da arttırmak için, Kur'an'da yer alan gül yapraklarına ilişkin ayetleri de okurlar.

Sûfî Ebû Enes Muhammed Barkat Ali, Pakistan'daki tasavvuf pratikleri sırasında kendi ruhuna yönelik ilaçları yukarıdaki metodlara göre hazırlardı. Yakınındaki bir gül bahçesinden taze gülleri toplardı. Bu gül yapraklarını, içlerinde Hz. Osman (r.a.) zamanından kalan en eski 4 Kur'an'ın da bulunduğu 250.000 Kur'an nüshası içeren özel bir odada kuruturdu. Kur'an Mahalli (Evi) denen bu oda, ilahi varlık ile titriyordur. Yapraklar, Allah kelimesini yazacak şekilde yere serilirdi. Şifa vermelerini temin için üzerlerine Kur'an ayetleri okunurdu. Allah'ın izni ile bu yaprakların bir veya iki tanesiyle bile hazırlanan ilaçların tedavide etkinliği görülürdü.

Herkes bu metodu kullanabilir. Yaklaşık 3x4 feet boyutunda olan kelime ebadını içine alacak büyüklükte, tercihan yaprak yeşili eğer yoksa beyaz veya mavi renkte temiz bir örtü alınır. Bismillah dedikten sonra şekilde gösterilen sıra takip edilerek, gül yaprakları ile Allah yazılır.

Daha sonra 786 kez bismillah denir. Bu işlemi tamamladıktan sonra gül yapraklarını tedavi için kullanabilirsiniz.



(Allah kelimesi yazılırken takip edilecek sıra ve kelimenin şekli)

Ey Yaşayan ve sonsuza kadar varolacak olan. Senden başka hiç kimse yoktur. Merhametlilerin en merhametlisi Sen'sin. Yaklaşık ellibin ila altmışbin farklı bitkiden esansiyel yağlar elde edilse de; Sûfîler öncelikle ilahi bilgi ile tavsiye edilenleri kullanırlar. Bahsedilecek olan otlar; amber, buhur, lavanta, menekşe, sandal ağacı, misk, gül, yasemin, kına, ödağacı yağı ve firdevs bahçesidir. Sonuncusunun bir harman olması dışında, tümü saftır.

Yüzlerce yağ hakkında az veya çok bilgili olmak yerine, birkaç yağı tam olarak öğrenmek daha önemlidir. Bu on yağ ile; yüz binlerce değişik kombinasyon yapılabilir.

AMBER

Amber yağı (*kehribar*) veya sıvı amber, bir çam ağacı türünden elde edilir. Çoğu kişinin gördüğü amber taşları ve tespihleri ile tedavide kullanılan aynı temel maddedir. Fakat taşlar, yağı işlemede kullanılan resinden birkaç milyon yıl daha fazla bir sürede sertleşmiştirler.

Dünyada otantik amberin bulunabileceği sadece 3 yer vardır. Rengi çok açık pembeden, koyu kahverengiye kadar değişebilir. Bu ağaçların amber haline gelecek esansiyel özlerinin 1 ila 6 milyon yıl boyunca saklandığını düşündüğümüzde; çok antik bir şifa enerjisi ile karşılaştı-

ğımızı anlarız.

Bazıları ağaçlardan alınan materyeli kullanırlar ve esansı süzerek elde ederler. Fakat içindeki antik enerjinin farkında olanlar, taşları pudra haline getirirler ve daha sonra esansı elde etmek için kaynatırlar. Şifa için amberin bu formu daha iyidir, fakat bunu bulmak çok çok zordur.

Amber, hangi yaşam biçimlerinin varolduğunu tam olarak bilmediğimiz zamanlardan beri fosilleşmiştir. Fakat uzun süreler önce yaşamış Peygamberlerin olağanüstü tedavi ve iyileştirme güçlerinin olduğunu biliyoruz. Örneğin karıncaların konuşmalarını on mil öteden duyan peygamberlerin olduğu söylenir. Ruhsal güçlerle donatılmış olmanın ötesinde, şifa veren bitkiler hakkında da bilgi sahibi olmaları olasıdır. Bu tür bitkilerin çoğu, bugün için tükenmiştir.

En iyi amber Yakın Doğu, Rusya ve Dominik Cumhuriyetleri'nde bulunmasına rağmen, amberin attar haline getirilmek üzere genellikle dünyanın başka bölgelerine götürülmesi gerekir. Tunus ve Sudan'da işlenen amber özellikle saf, berrak ve iyileştiricidir. Sudan'daki, Tunus'dakinden daha serttir ve bu yüzden etkisi daha güçlüdür. O kadar serttir ki, şişeden çıkarmak için kaynatmak gerekir.

Afganistan'da elde edilen amber dünyadakilerin en iyisidir ve eğer o ülkeden temin edilirse pahalı değildir. Ne yazık ki şu anda elde etmek zordur.

Amber,, özellikle kalple ilgili hastalık ve problemlerde önerilir. Gül, bitkilerin kraliçesi olarak bilinirken, amber bitkilerin kralı olarak bilinir.

Amber bugün batı tıbbında çok az bir kullanım alanına sahiptir. Oysa 1920'lerde tıb doktorları ve özellikle kalp doktorları tarafından sık olarak kullanılıyordu.

Amberin harika bir kullanım metodu da parmak ucuna bir damla koyarak, 3. göz noktasına uygulamaktır. (Tabi fiziksel göz değil.) Bu vücut tarafından emilerek, pek çok fizyolojik fonksiyonumuzu aktive eden pineal bezi uyarır.

BUHUR

İngilizce'de (incense=tütsü) kelimesi, Fransızca (encens)den gelmektedir ve orijinal olarak buhur demektir. Ancak güncel olarak her çeşit güzel kokulu buğu için kullanılmaktadır. Lüks veya pahalı anlamını ilave etmek için *incense* kelimesine Frank ilave edilir. Böylece

Fransızca'da *Frankincense* çok iyi (en iyi)koku anlamına gelir. Buhuru karşılayan orijinal latince kelime "duman içinden/ vasıtayla" anlamına gelen *par fumum*'dur.

Yağları yakmak mutat bir uygulamadır. Çünkü böylece esans daha saf bir hale gelir, havaya yayılır ve daha geniş bir alanda kolayca hissedilir. Bu, bitkileri koklayamayacak olan deliler, çocuklar vd.'ne koku vermenin bir yoludur.

Bir esans, buhur formunda alındığında, koku alma sistemi vasıtasıyla vücutta yayılarak amacına daha kolaylıkla ulaşır; halbuki yutulduğunda veya deriye ovulduğunda özellikle mide ile alınıyorsa, istenen yerde ve istenen amaca ulaşamamasının ihtimali yüksektir. Sindirim sistemindeki sıvılar şifa etkilerini azaltabilir, çünkü normal sindirimin sonucu oluşan maddelerden biri de alkoldür.

Buhur ikinci derecede sıcaktır, fakat amber kadar değil. Keza biraz daha az kurudur.

Buhur bugün için Katolik Kilisesi'nin dinî seremonilerinde kullanılmaktadır ve bebeklik döneminde Hz. İsa (a.s.)'ya sunulan kokulardan biri olarak kabul edilir. Çünkü buhur, dünyevî ve uhrevî boyutların çok güçlü bir temizleyicisidir.

LAVANTA

Lavanta, sıcak ve kurudur. Allah'ın, şifa verme ve kutsal yağlama için; Hz. Musa (s. a.) ve Hz. İsa (s.a.)'ya tavsiye ettiği yağlardan biridir. Antik dönemde, öğretinin yeşerebileceği uygun bir toprak oluşturmak sembolik düşüncesi ile; ezotik öğretiler konusunda eğitilmekte olan insanların ruhsal bütünlüklerini temizlemek amacıyla kullanılırdı.

Kur'an'da Lavanta'nın özgün şifa özelliklerinden bahsedilmektedir. Birkaç türü vardır, fakat Tunus ve Fas'dan gelenler birinci kalitedir.

MENEKŞE

Birinci derecede soğuk ve nemlidir ve bu yüzden etkinliğinin az olduğu düşünülür. Menekşe yaprağı, çiçeği ve yağı pek çok şifalı formülün kullanımı içindedir.

SANDAL AĞACI

İkinci derecede soğuk ve kurudur. En iyi ve en ünlü sandal ağacı yağı Hindistan/Mysore'den gelir. Sıklıkla genital ve idrar yolları enfeksi-

yonunda olmak üzere, pek çok durumda kullanılır. Sandal ağacı ayrıca diğer yağların elde edilmesi ve hamurun mayasında temel yağ olarak kullanılır. Çok yavaş buharlaşıp zamanla dağılmadığından çok iyi bir bazdır. Bekletilmiş sandal ağacı, tazesinden daha iyidir. Sandal ağacı ciddi meditasyon ve benzeri psişik pratiklerde önerilir. Çünkü özellikle cinsel güdü başta olmak üzere tüm egotizmleri baskılar.

MİSK

Hz. Peygamber'in (s.a.v.) özellikle misk yağını kullandığı rivayet edilmiştir. Gerçek misk yağı yalnızca dünyanın çok ufak bölgelerinde bulunan bir geyik cinsinin cinsel guddelerinden elde edilir. Sıcak ve kurudur. Bazıları, hayvansal hiçbir şey kullanmadıklarından miski kullanmayı reddederler. Bununla beraber misk özellikle kalp ve cinsel problemlerin tedavisinde önerilir.

GÜL

İkinci derecede soğuk ve kurudur. Bitkisel tedavide kullanılan belkide 300 farklı gül türü vardır. En güzelleri bir ons'u yaklaşık 350 dolar olan Bulgaristan gülleridir. Bazıları onu depolar. Bazıları 1 kez rafine edilmiş Hindistan gül yağlarının Bulgaristan güllerinden daha üstün olduğunu söylerler. Hindistan'da 1 pound'u 450 dolardır. 1 kg. gül yağı üretmek için yaklaşık 60.000 pound gül yaprağına ihtiyaç vardır.

Hindistanlılar, karısı Nur Cihan'a olan ölümsüz aşkının bir abidesi olarak Taç Mahal ve Şalimarı inşa eden Şah Cihan'ın düğününde, gül yağı ile tanıştılar. Düğün günü için, imparator şatosunu çevreleyen alanı gülsuyu ile doldurdu ve misafirler bunun üzerinde gezindiler.

Güneş, ısısını gül suyuna vurdukça, yağın doğal olarak oluşumuna neden oldu.

Hintliler o zamandan beri gülyağı üretmede ustalaştılar.

Gül, bitki âlemindeki tüm çiçeklerin, en üstünüdür. Gül, fiziksel-duygusal ve ruhsal yapıların tümü üzerinde aynı anda iş görür ve her üçünü de saflaştırıp, yüceltir. En az toksik olan yağdır. Bir galon suya bir damla gül yağı katarak harika bir yaz içeceği yapılabilir. Bu tek bir damla, milyon defa sulandırılsa da, suya koku verme gücünü taşımaya devam eder.

YASEMİN

Soğuk ve kurudur. Çiçeği soğuktur ancak esansiyel yağı ısıtıcıdır. Bu önemli bir ayrıntıdır. Zira tüm maddeler, her formda aynı tarzda iş görmeyebilirler.

Örneğin su ve buz kimyasal olarak aynıdır fakat etkileri hemen hemen oldukça farklıdır. Keza çiçekler ve yağlar insanlarda meydana getirdiği etkinin aynısını hayvanlarda yapmayabilir. İnsan için ısıtıcı olan balık için soğutucu olabilir. Bu gerçek hayvanlar üzerindeki deneylerin bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır. Yasemin, ünlü mistik Türk dansçılarının gözde kokusudur. Onun özel niteliği, duygu halini olağanüstü yükseltmesi ve mental/fiziksel depresyonu baskılamasıdır.

KINA YAĞI

Kına bitkisinden alınan çiçeklerden elde edilen yağın adıdır. ABD'de bulmak çok zordur. Dünyadaki yağların en nefisi ve en rafinelerden biridir. Fiatı da bunu yansıtır. Hindistan'da bir çay kaşığı birinci kalite kına yağı yaklaşık 100 dolardır. Bunun nedeni genellikle uzun süre bekletilmesi ve bekledikçe nitelikleşmesidir. 1 poundunu 1000 dolardan gösteren reklamları bizzat gördüm. Fakat genellikle çeşitli kına yağları harmanlanarak ortalama insanların alabileceği bir fiyata satılmaktadır. Kına yağı ve diğer bazı yağlar için, tuhaf olan şey şudur ki; onun kokusundan hoşlanmak zamanla elde edinilebilecek bir duygudur. Çoğu kişi ilk koklamada kokusunu hoş bulmayabilir.

ÖD AĞACI YAĞI

Nadir ve pahalı bir yağ olarak bilinen ödağacının dalından elde edilir. En iyileri Hindistan'dan gelir. 1 gramı 800 dolara kadar olanları vardır. Fakat etkilerine aşina olanlar için, ücret önemli değildir. Genellikle yüksek bir ruhsal makamda bulunanlarca hoşlanılabileceği söylenmektedir. Esas uygulama alanı son üç ruhsal makamındaki dengesizliklerin düzeltilmesidir.

FİRDEVS BAHÇESİ

Bir harman olmasına rağmen, sûfîler arasında çok yaygın olarak kullanılır. Denir ki: Bir sûfî attar, bir gün mistik bir ayin sırasında Firdevs Cenneti'ne girdi. Orada özel bir koku fark etti. Normal zihnî du-

rumunu alınca, bu kokuyu üretti, bu yüzden adı: En Yüksek Cennete Giden Kapıdır.

YAĞLARIN KULLANILMASI

Sûfîler arasında esansiyel yağları kullanmanın en mutat metodu; sağ el ayasından aşağıya az miktar yağı sürmek / ovmaktır. Bu, bir şeyhin sunduğu bir yağı kabul etme etiketidir. Daha sonra kulak memesi, yanak, veya kısa parmağın önünden geçerek bileğin üstüne sürülür.



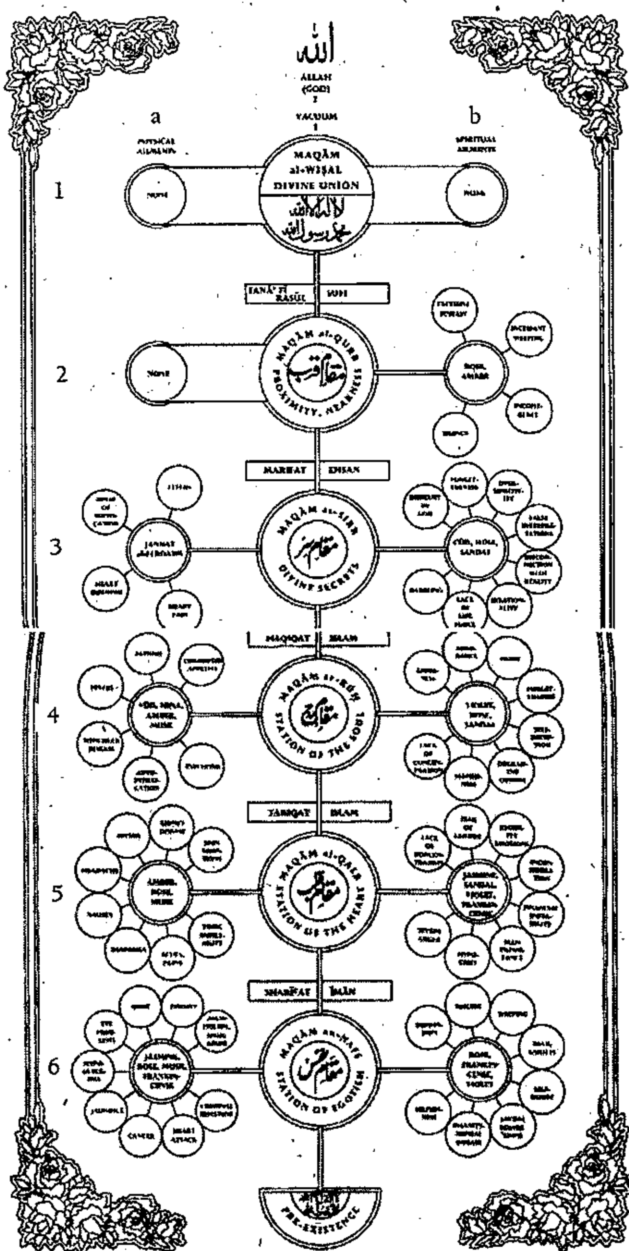
Özellikle zihinsel veya duygusal bir hastalığı tedavi ederken uygulanan ikinci metod şöyledir: Bir veya iki damla yağ bir parça pamuk üzerine konur. Daha sonra pamuk; şekilde görüldüğü gibi kulağın içine konur. Bu sağ kulağa yapılmalıdır. Bu yerleştirme noktasında, sağ kulakta 5. cranial sinir ganglia meydana getirmek üzere birleşir. Bu diğer tıp sistemlerinde de önemli bir noktadır. Meselâ Çin akapunkturunda burası hayatı düzenleyen önemli noktalardan biri olarak kabul edilir ve *shen wen* adını alır.

Yağlar hakkında birşeyler anladığımıza göre, ruhsal tekamül evrelerinin herbirinde kullanılan yağları ayrı ayrı anlatabiliriz. Bencillik, kalp, ruh, ilahi sırlar, yakınlık ve birlik makamların herbirinin dengesizlikleri ve meydana getirdiği sonuçlar ve her biri için kullanılan uygun yağ ile birlikte bir sonraki bölümde verilmiştir.

Bazı okuyucular, fiziksel hastalıklarda yağların dahilî olarak uygulanmasını neden önermediğimi merak edebilirler. Attar ve esansları bu yolla kullanan bir bilim olmasına rağmen, ben burada duygusal ve ruhsal merkezleri etkileyen uygulamaları anlatıyorum. Çünkü bu odaklar hastalıkların köken aldığı yerdir. Yağların fiziksel hastalıklardaki uygulanımlarını anlatan başka bir kitabın da hazırlığı içindeyiz.

Genel olarak konuşursak, yağlar, tüm ruh makamları ve dengesizliklerini etkilemede basitçe koklanabilir. Fakat, bencillik ve kalp makamlarında masaj yağlarına eklenerek tüm vücuda sürüldüğünde faydalı bulunurlar. Diğer makamlarda kokuların inhalasyonu gereklidir.

Hatırlatmak gerektir ki; arzulanan sonuç bir sonraki makamın hoşnutluk ve mutluluğuna çağıran karşı konulmaz bir davet yapmaktır.



ALLAH
(GOD)
a
b
1
MAQÂM
al-WIṢAL
DIVINE UNION
2
MAQÂM al-QURB
PROXIMITY, NEARNESS
3
MAQÂM al-SIRR
DIVINE SECRETS
4
MAQÂM al-RÛḤ
STATION OF THE SOUL
5
MAQÂM al-QALB
STATION OF THE HEART
6
MAQÂM an-NAFS
STATION OF EGOTISM
PRE-EXISTENCE

Sahife 137'deki şemanın Türkçe tercümesi aşağıdaki gibidir:

ALLAH

BOŞLUK

1. Makâmü'l-Visâl

a) Yok

b) Yok

Fenâ fi'r-Rasûl	Sûfî

2. Makâmû'l-Kurb (Kurb Makamı)

a) Yok

b)Gül, amber: Sessizlik, aşırı vecd, devamlı ağlama, anlaşılmazlık

Marifet	İhsan

3. Makâmü's-Sırr (Sır makamı)

a-) Cennetü'l-firdevs: Ateşler, kalp ağrısı, kalp yanması, boğulma hissi

b)öd, kına, sandal ağacı: Allah'ı inkar, unutkanlık, aşırı duyarlılık, yanlış yorumlama, abuk-subuk konuşma, yaşam kuvvetinin kaybı, gerçekdışılık, gerçeklikle ilişiğin kesilmesi.

Hakikat	İslâm

4. Makâmü'r-Ruh (Ruh makamı)

a-)Öd, kına, amber, misk: Psikoz, kendinden geçme, kas hastalıkları, halsizlik, ilgilisizlik.

b) Menekşe, gül, sandal ağacı: baş dönmesi, kibir, gurur, unutkanlık, kendini kandırma, başkalarını küçük görme, bencillik, dikkati yoğunlaştıramama.

Tarikat	İslâm

5. Makâmü'l-Kalb (Kalp makamı)

a-) Amber, gül, misk: deri döküntüleri, böbrek hastalıkları, başağrısı, bulantı, ishal, ağrı, sancı, toksitlerden ileri gelen rahatsızlıklar.	b)Yasemin, sandal ağacı, menekşe, buhur: dikkati yoğunlaştıramama, yetememezlik korkusu, aşırı duygusallık, konsantrasyon kaybı, rızık endişesi, kendini önemseme, riyakarlık, aşırı kızgınlık.

Şeriat	İman

6. Makâmü'n-Nefs (Nefs makamı)

a-)Yasemin, gül, misk, buhur: alkolizm, ilaç bağımlılığı, şişmanlık, gut, göz problemleri, hipoglisemi, sarılık, kanser, kalp krizi, suç işleme	b) Gül, buhur, menekşe: depresyon, intihar, ağlama, korku, endişe, kendinden şüphelenmek, cinsel sapıklık, cinnet, akıl hastalığı

LAİLAHE İLLALLAH MUHAMMEDÜ'R-RESULULLAH

Varlık Öncesi

(Not: Şemadaki "a" kısmındaki hastalıklar *fiziksel*, "b" kısmındaki hastalıklar ise *ruhî* hastalıklar ve tedavî yollarıdır.)

Hatırlanması gereken son nokta; duygusal ve ruhsal eylemlerle uğraşırken sonuçların tabiatla uyum halinde olacağıdır; yani eylemler bedenin kendi iyileşme enerjileri ile uyum halinde çalışır ayrı olarak değil. Büyük bir sûfînin dediği gibi, "Hazzın anahtarı sabırdır."

(XI)

NEFES'İN EVRENİ

"Hani Rabbin meleklere demişti: "Ben kuru bir çamurdan, şekillendirilmiş bir balçıktan bir beşer yaratacağım. Ona bir biçim verdiğimde ve ona ruhumdan üflediğimde hemen ona secde ederek kapanın."(Hicr Sûresi 28-29)

Yukarıdaki Kur'an ayeti, Allah ile O'nun yarattığı insan arasındaki tüm mistik ilişkiyi çok yoğun bir şekilde ortaya koymaktadır. Ayette, Allah-ü Teala, insanı elementlerden yarattığını ve daha sonra insan bedenine kendi ruhundan üflediğini bildiriyor.

Allah kendi nefesi için nefes ve kendi ruh'u için *ruh* kelimelerini kullanıyor. Aynı kelimeler Allah'dan geldiğimiz, Allah'a ait olduğumuz, Allah için var olduğumuz ve sonunda O'na döndürüleceğimiz gerçeğini ispat edecek şekilde, insan nefesi ve insan ruhu için de kullanılır.

Sağlıkla ilgili fiziksel gerçekliklerden tıp tarafından genellikle en az hesaba katılanı nefestir. Nefesin sağlıkla önemli ilişkileri vardır:

1- Nefes, ilahi iznin (izn) üzerinde doğduğu ajandır.

2- Nefes, ilahi sıfatları kalpten, aklın/bedenin ve ruhun çeşitli merkezlerine taşımaktan sorumludur.

3- Nefes, bedenin unsurları arasında eşitlik ve uyum yaratır.

4- Nefes, bedenin dışından, bedenin içindeki fizyolojik fonksiyonlara, hayatı destekleyen etkenleri taşır.

Nefes, hava veya oksijen ile aynı anlamda değildir. Nefes ilahî kökden gelir ve öz olarak ilahî âlemlerin muhtevasına haizdir. Nefes, ziyadar unsurdur. Işık hüzmesidir. Nefes, Allah'ın zatı'nın hayat kuvvetidir. Nefes neşe, mutsuzluk, haz, kızgınlık vd. duyguların düzenleyicisidir. Nefesin gerek nicelik gerekse niteliğinin insan hayatı üzerine inkar edilmez ve doğrudan bir etkisi vardır. Çeşitli fiziksel olaylar, nefesde taşınan ilahi özü değiştirebilir veya bir anlamda perdeleyebilir. Endüstriyel atıklar, alkolik içecekler ve çeşitli gıdalar nefesle etkileşir ve onun saf halis işlevini bozar.

Bu işlevlerin tümü yaş, iklim ve alışkanlıklarla değişir. Bir örnekle bunu açıklayalım. Büyük bir depresyon geçirilirken doğal güçlerin zayıflaması, nefesin konsantre olması söz konusudur. Bu konsantrasyon, nefesin aşırı birikimine neden olarak, doğal ısı bölümünü bozar ve soğukluk dengesizliği doğurur. Depresyonun süresine göre, soğuk dengesizlikleri bedenin bir veya daha fazla organlarına yayılabilir ve değişen derecelerde hastalıklara neden olur.

Korku duygulanımları ve büyük bir tehlike nedeniyle gelişen etkiler de keza doğal ısı dengesini bozar. Kızgınlık, sarı safra özü miktarında artışa neden olur. Eğer bu durum sürerse, aşırı sarı safra oluşumu ile ilgili hastalıklar oluşur.

Bu yüzden ilaçlar, nefes ve nefesle ilgili olan dengesizliklere olan etkilerine göre seçilmelidir. Genellikle bileşik ilaçların seçilmesinin nedeni de yalnızca fiziksel semptomları dengelemek değil, keza fizyolojik özlerin ve nefes özünün altında yatan dengesizlikleri de düzeltmektir.

Attar formundaki çiçek esanslarının tedavideki etkinliğinin nedeni de budur. Bunların, fiziksel semptomları etkileyen ilaçlarla aynı zamanda verilmesi önemlidir. Çiçekler nefes ve iç/özsel dengesizlikleri yeniden düzenlemede büyük bir etkinliğe sahiptir.

Nefes, yaratan ve bizler arasındaki bağdır. Sûfîlerin tedavi metodu

diğer faktörlerden daha çok nefes üzerinde yoğunlaşmıştır.

Kur'an-ı Kerim, diğer tüm niteliklerine ilaveten, bir nefes pratiğidir. Aslında, Allah'ın ilk emri Kur'an'ı okumaktır. Cebrail (a.s.) tarafından Hz. Peygamber (s.a.v.)'e getirilen ilk ayetlerde: "*Yaratan Rabbinin adıyla oku. O,insanı bir alak'tan yarattı.Oku,Rabbin en büyük kerem sahibidir.Ki O,kâlemle öğretendir. İnsana bilmediğini öğretti.*" buyurulmaktadır (Alak Suresi 1-5)

Arapça iqra (oku) kelimesi, burada bir kitaptan, gerçek harflerden okumayı ifade etmektedir. Hz. Peygamber (s.a.v.) bir ümmi - okuyup yazması olmayan kişi - olduğuna göre bu emrin ona verilmesinin anlamı ne olabilir?

Yaşadığı sırada gerçek fiziksel yazılı nüshalar meydana getirilmiş olmasına rağmen Hz. Peygamber (s.a.v.) O'na gelen her ayeti ezberlediğinden, hafızasından okuyabilmekteydi.

Bu emre ilişkin olarak Kur'an okumanın değeri üzerine Hz.Peygamber (s.a.v) bir hadislerinde "Ezberden Kur'an'ı okumak bin derecelik mükafat taşır. Fakat Kur'anı kitabın kendisinden okumak mükafatı ikibin derece arttırır." buyuruyor.

Kur'an okumanın fayda ve etkileri nihai olarak her yöne yapraklar, kökler, dallar, çiçekler veren bir tohumun durumuna benzer. Bir hadis'te (Kim Kur'an'ı okuyup, Kur'an'da yazılanlara göre hareket ederse, kıyamet günü o kişinin ebeveınine bir elbise giydirilir ki onun parlaklığı evlerinize girse, güneşin verdiğinden fazla bir aydınlık verir.. O halde eğer bu mükafat ebeveyni içinse, o kişinin kendisine olan mükafatı siz düşünün)buyurulmuştur.

Kur'an'la ilgili en önemli konu, Allah'ın söylediği gibi O'nun insani kökenli olmadığı, Allah'ın kendi gerçek ezeli ve yaratılmamış sözünü içerdiğidir. Bu yüzden, hiçbir kitapta Kur'an'daki seviyede kelime dengesi ve mükemmelliği yoktur.

En ilgisiz gözlemci bile okunan Kuran'ı duyunca etkilenmekten kendini alıkoyamaz. Olağanüstü güzelliği, melodisi ve haşmeti vardır. Kur'an ile ilgili bir diğer önemli nokta da; Arapça'da söylenen her harfin, Kur'an'ın başlangıcında bulunan ilk yedi ayette yer almasıdır.

Bu harflerden birisi, boğazın arkasında bir çeşit titreşime neden olan *gayn* dır.. Her bir harf belli bir doğrultuda giden ve belli bir süre devam eden bir titreşim örneği meydana getirir. Ve özgün fiziksel, mental, ruhsal etkiler oluşturur. *Gayn* harfinin sesi ingilizcede genellik-

le çıkarılmaz (kha, ayn vd. gibi) Arapça söylenmedikçe bu harflerle ilgili etkiler hissedilemez. Arapça'da olup, İngilizce'de olmayan harflerin , İngilizce'de boğuk sesler gibi söylenmesi ilginçtir.

Daha da önemlisi sesli ve sessiz harflerin çeşitli kombinasyonları okuyucunun tüm bedeninde ilahi sıfatları uyandırır ve yayar. Gayn harfi içeren bu isimlerden biri el-Gafur (Affeden)'dir. Bu harfi hiç okumamış kişi kendi ruhunda affetme kavramınıniçeriğine tam olarak haiz olamaz.

Arapça'da 3 temel sesli harf vardır : elif, vav, ya

Sesli Harf	Okunuşu	Sembol
Elif	a baba'daki gibi	ا
Vav	u you'daki gibi	و
Ya	i makina'daki gibi	ي

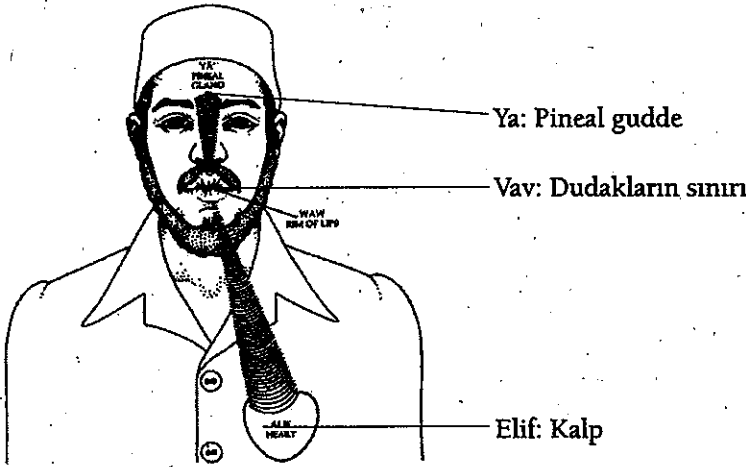
Bu 3 temel uzun sesli sadece insanlar tarafından kullanılan dillerin hepsinde değil, aynı zamanda mahlukat âlemindeki her varlık tarafından da ses olarak çıkarıldığından, evrensel uyum sabitleri olarak düşünülebilirler. Bu seslere aşina olan kişi tüm tabiattaki iletişimi dinleyebilir.

Bu 3 sesin titreşimleri insan üzerinde farklı etkilere sahiptir. Uzun sesli *a*, aşağı doğru giderek, ilahi sıfatların deposu olan kalbi uyarır. Uzun i yukarı doğru gider ve yaşam kuvvetlerinin aktivasyonundan sorumlu olup, bilim tarafından işlevi tam olarak anlaşılamamış olan pineal guddeyi uyarır. Uzun *u* sesi ise, dudakların büzülmesi ile oluşan aralıktan çıkarılır ve Allah'ın *izn*'i ile karışır.

Bu sesler özellikle terennüm edilemez ve konuşulamaz, fakat bir süre Kur'an okuduktan sonra doğru bir şekilde çıkarılabilirler. Zamanla, bu sesler özlerini ruh titreşim kutusuna taşırlar.

Ses ve nefesin anlatılan kavramaları yanında, Kur'an bunları tam bir solunum pratiğine dönüştüren benzersiz bir özellik daha içerir.

Çoğu Kur'an nüshasında noktama işareti olarak görülenler nüshadaki çeşitli işaretlerdir. Bu işaretlemelerden bir kısmına *vakf*, duraklama denir. Ve okuyucunun durması ve tam bir nefes alması gerektiğini gösterir. Vakf işareti aşağıda yazılı ayette de görüldüğü gibi küçük bir dairedir.



Yukarıdaki şekilde, her bir sesli ile ilgili titreşimlerin çıkış noktası,doğrultusu ve gidişi gösterilmektedir.

Fatiha Suresi'nde yer alan temel Vakf işaretleri:

الفاتحة
بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله رب العالمين
الرحمن الرحيم
مالك يوم الدين
إياك نعبد وإياك نستعين
اهدنا الصراط المستقيم
صراط الذين أنعمت عليهم غير المغضوب
عليهم ولا الضالين

Örneğin Kur'an'ın başlangıcı olan Fatiha Suresi'nde, her ayetten sonra konulmuş olan bu işaretten 7 tane vardır. Başlama evresindeki okuyucu, bu işarete geldiğinde durmalıdır. Bu durak, her bir satırın Hz. Peygamber (s.a.v.)'e indirilen ilk biçimdeki uzunlukta okunmasını sağlar.

Bununla beraber, Allah, herbiri farklı bir nefes ve ruh makamına uygun olan, farklı Kur'an okuma biçimlerine izin vermiştir. Bu maksatla, ana durakla-

malar olmaksızın, birkaç ayeti bir arada okunmaya imkan sağlayan ilave işaretler mevcuttur. Bu yüzden okuma süresi birkaç saniyeden birkaç dakikaya kadar değişebilir.

İlk sure olan Fatiha Suresi'nin 7 temel nefes durağı, şekilde gösterilmiştir. Kur'an okumaya yeni başlayanlar bu ana nefes duraklarına göre okumalıdır.

Dairenin içindeki işaretler, ayetin numarasını gösterir.

Dairelerin üzerindeki işaretler, durmanın zorunlu olup olmadığını gösterir. *Lam-elif* işareti durağın ihtiyari olduğunu gösterir. Bu işaretle karşılaşıldığında duraksamadan okumaya devam edilebilir; ta ki 2. okuma seviyesinin zorunlu durağını gösteren *be* işaretiyle karşılaşıncaya kadar.

Bir diğer okuma modeli, sadece dairenin üzerinde *ayn* olduğundan durulan, ve (ta) işaretinde de devam edilen modeldir. Böylece Fatiha Suresi 7-3 veya 1 nefesde okunabilir. Bazı ayetler de, bu nefes durakları okumanın iki dakika süreyle duraksamadan devam etmesini sağlar. Bu şekilde okunan Kur'an'ı dinlemek hayret uyandırır.

Dahası, nefesleri uzatmayı ve bazı sesli ve sessiz harflerde yoğunlaşmayı içeren daha ileri okuma modelleri de vardır. Kur'an okuma biçimlerinde tam bir ustalık elde etmek için yıllarca emek sarfetmek gerekir. Bu ustalıktaki kişilere *kârî* denir. Bu kişiler Kur'a'nı hafızalarına işlemişlerdir.

Sûfî talebeleri için, ilk yapılması gereken iş, Kur'an ayetlerini doğru okuma biçimlerini bilmektir. Böylece daha yüksek bir vecd içine girilebilir. Kur'anı okurken veya dinlerken vefat eden şeyhlerle ilgili birçok rivayetler vardır. Şeyh Bayazid Bestami (r.a.), dua okuyanın veya ezan okuyanın nasıl olup da bu işi yaparken ölmediğinin kendisi için büyük bir sır olduğunu söylemiştir.

Şüphesiz, kısa zamanda, Kur'an'ı tam olarak okumayı öğrenmek kolay değildir. Sûfîler Kur'an'ın beden ,akil ve ruh üzerine olan etkilerini daha kısa sürede elde etmek için uzun okumaları kısa bir süre içinde yoğunlaştırmak amacı ile ilahi sıfatların okunmasına başvururlar.

Şimdi yalnızca gerçek ve büyük imanın tahammül edebileceği ilahi hakikatler âlemine adım atıyoruz.

(XII)

TA'VÎZ: MUCİZEVÎ REÇETELER

"Kur'an'dan müminler için şifa ve rahmet olan şeyleri indiriyoruz." (Kehf Suresi 82)

Sûfîler hastalıkların tedavisinde dört şey kullanırlar: Dua, ilaç, bazı şeylerin kullanılması ve bazı şeylerden kaçınılması.

Bazı şeylerin uygulanması ve bazı şeylerden kaçınılması, Kur'an-ı Kerim'in temel dinî emirlerinden gelir. Bunlar arasında domuz eti ve alkolden kaçınma, günlük ibadetleri yerine getirme, bedeni abdest ile temizleme vb. yer alır. Gıda ve bitkiler de dahil olmak üzere ilaçların kullanımı Hz. Peygamber'in (s.a.v.) kendisi tarafından uygun bulunmuş ve önerilmiştir. Tüm bu eylemler sağlık için gerekli hatta kaçınılmaz da olsa; sûfîler, ibadeti en üstün ilaç çeşiti olarak algılarlar. Sûfîler gündelik farz ibadetlerine ilaveten tedavi amacı ile bazı muayyen Kur'an ayetlerinin ve Allah'ın sıfat ve isimlerinin bir araya getirilip yazılması bilgisine de sahiptirler.

Bu tedavi Metoduna

Ta'vîz ilmi denir. Bu kelime "Allah'a sığınmak, anlamına gelen *âze* fiili türemiştir.

Ta'vîz ilmi, dua, nefes, ve sesin tüm yönlerini birleştirir. Bu formülasyonları meydana getirmekle ilgili işlemler, karmaşık olabilir. Bu for-

müllerin başarılı olma koşulları 14. bölümde (Mucizelerin Kökeni)ele alıncaktır.

Gizli ta'vîz'nin yazılım ve kullanımında, sayılar genellikle ta'widh'in merkezî konumunu meydana getirir. Sıradan bir gözlemci

ARAP HARFLERİNİN SAYISAL DEĞERLERİ

Harf (Temel Şekil)	Sayısal Değeri	İsim ve Okunuşu	Harf (Temel Şekil)	Sayısal Değeri	İsim ve Okunuşu
ا	1	Elif	ض	800	Dad
ب	2	Be	ط	9	Tı
ت	400	Te	ظ	900	Zi
ث	500	Se	ع	70	Ayn
ج	3	Cim	غ	1,000	Ğayn
ح	8	Ha	ف	80	Fe
خ	600	Hı	ق	100	Kaf
د	4	Dal	ك	20	Kef
ذ	700	Zel	ل	30	Lam
ر	200	Ra	م	40	Mim
ز	7	Ze	ن	50	Nun
س	60	Sin	ه	5	He
ش	300	Şın	و	6	Vav
ص	90	Sad	ي	10	Ye

için, bu sayılar herhangi bir sırasal veya başka bir önem içermeyen rakamlar olarak görülebilir.

Arapça alfabe ile yakın bir ilişki kurulduğunda görülür ki Arapça her bir harfin sayısal bir değeri ifade ettiği ayrıntılı bir numeroloji sistemidir. Yazılan bir cümle/ kelimeyi sayısal bir karşılıkla ifade etmek mümkündür. Bu ilme *ebcet* denir. Sayıların kullanılmasının bazı pratik nedenleri vardır. Başvurulacak Kur'an ayeti el yazısı ile tamamı yazılamayacak bir uzunlukta olabilir.

Ayrıca bir formülü yazmak için saatler/günler değil dakikalar kaldıysa yazacak zaman da kalmayabilir. Keza, sûfiler şifa görevlerini ayrım yapmaksızın her çeşit insana verseler de, Kur'an'ın gerçek nüsha veya harflerinin özel bir kutsallığı vardır ve ayrı bir hürmet ve itinaya layıktır. Bu nedenle Kuran'a gereği gibi hürmet etmesini tam olarak bilmeyen kişilerin, onunla doğrudan temasa geçmesi uygun değildir. Ayetlerin kaybolma ve hasara uğrama olasılığını ortadan kaldırmak için Kur'an ayetlerinin asılları yerine sembolik karşılıkları olan sayılar kullanılabilir.

Örneğin *Bismillahirrahmanirrahim* yerine 786, *Allah* ismi yerine 66 yazılabilir. Her bir harfin karşılığı ilişikteki tabloya göre yapılabilir.

Lisanın Türkçe, Farsça,vd. olmasına göre bu harflerin transliterasyonunda çeşitli yollar vardır. Yazılım için kullanılan semboller ne olursa olsun, sayısal değerler aynıdır.

Şimdi sözü edilen metodla Allah ismi yerine 66'nın nasıl bulunacağını bir sonraki sayfada gösterdik.

"Fetha, zamme, kesre" gibi bazı seslilerin Arapça olarak da yazılamadığını fakat okunurken seslendirildiğini belirtmeliyiz. Bu sesliler sayısal değer olarak ifade edilemezler.

Şifa âleminde, bazı Kur'an ayetlerinin tamamı, ilahi isimlerde olduğu gibi sayı olarak yazılırlar. Örneğin: Fatiha suresi şu şekilde yazılabilir.

2340	2343	2346	2332
2345	2343	2339	2344
2344	2348	2341	2338
2342	2337	2335	2347

Öncelikle şifa verenin bir kağıt parçası, sayı veya sembol olmadığını anlamalıyız. Böyle bir kabül tehlikeli olduğu kadar zararlıdır. Çünkü bu Allah'ın eşi olmayan hakimiyetine eş koşmaktır. Bu formülleri kulla-

nılabilir yapan yalnızca Allah'dır. Ve yalnızca O'nun izni ile bunlar insanlar üzerinde etkilidirler.

الله

Allâh = alif + lam + lam + ha +
1 + 30 + 30 + 5 = 66

Bismillahirrahmanirrahim'in sayıları şöyle toplanır:

TOPLAMI:

40	60	2
م	س	ب
MÎM	SÎN	BÂ

Bism: **2 + 60 + 40 = 102**

5	30	30	1
ه	ل	ل	ا
HÂ	LÂM	LÂM	ALIF

Allâh: **1 + 30 + 30 + 5 = 66**

50	40	8	200	30	1
ن	م	ح	ر	ل	ا
NÛN	MÎM	ḤÂ	RÂ	LÂM	ALIF

ir-Raḥmân: **1 + 30 + 200 + 8 + 40 + 50 = 329**

40	10	8	200	30	1
م	ي	ح	ر	ل	ا
MÎM	YÂ'	ḤÂ	RÂ	LÂM	ALIF

ir-Raḥîm: **1 + 30 + 200 + 8 + 10 + 40 = 289**

TOPLAM = **786**

Bu formüller, çeşitli yollarla tesbit edilebilir. Bir kağıt parçası üzerine yazılabilir. Sessiz bir dua olarak okunabilir, bir dua olarak sesli olarak okunabilir, bir bardağın üzerine yazılır mürekkep yıkanıp ilaç olarak içilebilir, bedenin bir bölümüne yapıştırılabilir, toprağa gömülebilir..İkincisi bazen Şeyh tarafından okunan bu dualar onun nefesine ka ışır ve bir titreşim örgüsü olarak hastanın nefesine iletilerek etkili olabilir.

Bu formüllerden birkaç bin tane vardır. Onları doğru bir şekilde hazırlama ve yazma metodu üzerinde özel bir eğitim almak gerekir. Bu özel eğitim arapça bilgisini, Kur'an ilmini, görevleri şifa dağıtmak olan

meleki hizmetçileri tanımayı, uygun dua zamanını bilmeyi ve şüphesiz ilacın arzulanan etkilerini gösterebilmesi için, hastalığın ruh âlemindeki esas nedenini doğru teşhis edebilme yeteneğini içerir.

Her şeyh aynı bilgiye sahip değildir. Bazıları, sarılık, körlük, delilik vb. gibi bazı hastalık durumlarının biri veya birkaçında uzmandır. Rehberlik için bir şeyhe gidildiğinde şeyh o kişinin iyileşmesi için gereken formüllere haiz değil ise kişiyi bunlara vakıf olan bir başka şeyhe gönderebilir.

Ta'vîz yazan şeyhler takva ehli olup ve maddi isteklerden arınmış olmalıdır. Yazıcı, saflık=vudû makamında daim olmalıdır. Formüller bazen kırmızı veya yeşil renkli bitki mürekkepleri ile yazılsa da genellikle *india* mürekkebi ile yazılır. Hazırlanan T'avîz bir metal, bez veya deri muhafazanın içine konarak bedenin bir bölümünde saklanır. Bazı Ta'vîz'ler kısa süre, bazıları uzun yıllar taşınır. Etkileri elde edildiğinde emniyetli bir yerde yakılmalıdır.

Pekçok fiziksel hastalığın kökeninde duygusal dengesizlikler ve yaşam biçimini etkileyen koşullar yer aldığından Ta'vîz çok geniş bir uygulama alanına sahiptir. Örneğin eğer kişi borçlarına üzüldüğü için hastalanmış ise, son tahlilde hastalığının nedeni olan rızkını arttıran bir ta'vîz verilmelidir.

Mahsulün artması, arıların bal yapması, belaların defedilmesi, düşmanların tuzaklarının bozulması her türlü hastalık ve insanlar arası ilişkilerin tatminkar hale getirilmesine yönelik Ta'vîzler de vardır.

Aşağıdaki sayfalarda Afganistan'daki Nakşibendî ve Çiştiyye sûfîlerinden alınmış bazı otantik ta'vîzler yer alıyor. (Tüm ta'vîzleri açığa çıkarma ve etkilerini herkese verme izni yoktur, zira kimilerince kötüyü kullanılabilirler.)

۶۸۴

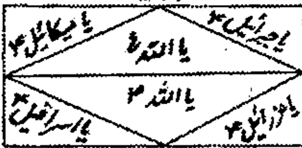
ياالله	ياالله	ياالله
ياالله	ياالله	ياالله
ياالله	ياالله	ياالله

1:Başın tamamını tutan ağrılar için. Boynun etrafına konur.

٧٨٦

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	٦	١	٨	يا الله
[illegible]	٧	٥	٣	يا الله
[illegible]	٢	٩	٤	يا الله
يا الله	يا الله	يا الله	يا الله	يا الله

2:Kızamık geçiren bebekler için. Boğaz etrafına konur.



3: Göz ağrısı için. Tutulan gözün üzerine konur.

٧٨٦

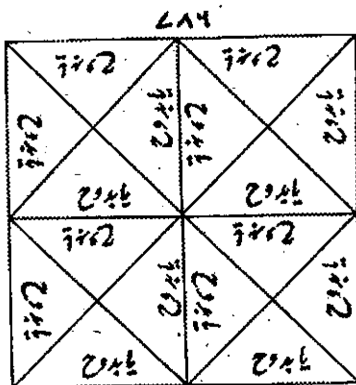
يا هو	يا هو	يا هو	يا هو
يا هو	يا هو	يا هو	يا هو
يا هو	يا هو	يا هو	يا هو
يا هو	يا هو	يا هو	يا هو

4:Kem gözlere ve cinlere karşı. Elbiseye iliştirilir.

٧٨٦

صاه	صاه	صاه	صاه	صاه	صاه	صاه
صاه	صاه	صاه	صاه	صاه	صاه	صاه
صاه	صاه	صاه	صاه	صاه	صاه	صاه
صاه	صاه	صاه	صاه	صاه	صاه	صاه
صاه	صاه	صاه	صاه	صاه	صاه	صاه

5:Çocuğu olmayan kadınlar için. Bitkisel mürekkebe yazılır,yıkanır ve suyu içilir.



6:Göz iltihabı için. Güneşli bir günde yazılır. Boğazın etrafına konur.

7:Bela ve müsibetlerin def'i, meşru bir işin gerçekleşmesi, bilinmeyen ve tedavi edilemeyen hastalıklar için. Cuma günü yazılır. Boynun etrafına konur.

8:Bir ta'vîz kitabından alınmış, fiziksel hastalıklara yönelik 7 farklı ta'vîzi gösteren bir sayfa.

Şimdi, varolan en yoğun şifa formülüne; sûfîlerin hayat nefesi ve hayat kanı, İlahi Hatırlama, İlahi Muhabbet ve Allah'ın Sevgilisi olan Zikir'e dönelim.

Hamd Ululuk sahibi olan Allah'a mahsustur.

Hamd, İzzet sahibi olan Allah'a mahsustur.

Hamd, herşeyin mülkiyeti kendisine ait olan Allah'a mahsustur.

Hamd, kudret sahibi olan Allah'a mahsustur

(XIII)

ZİKR: İLAHİ HATIRLAMA

"Allah'ı çokça zikreden erkekler ve Allah'ı çokça zikreden kadınlar; Allah bunlar için bir bağışlama ve büyük bir ecir hazırlamıştır." (Ahzab Suresi- 35)

Allah ve Sûfî arasındaki ilişki Kur'an'daki bir ayette şöyle ifade edilir: *"Öyleyse beni anın. Bende sizi anayım"* (Bakara-152).

Bu karşılıklı cazibe ve bağlılık, aslında, kişinin kendini tamamen ve yalnızca Allah'ın rızasını kazanmaya adadığını ve kendinden vazgeçtiğini haykıran gizli bir aşktır.

Bu eşsiz ve içkin hali ifade etmek için kullanılan kelime zikr'dir. Allah, ibadetin üstün biçimlerini açıklarken, sıklıkla bu terimi kullanır:

"Rabbini çokça zikret ve akşam sabah O'nu tespih et". (Al-i imran-41)

"Namazı bitirdiğinizde, Allah'ı, ayaktayken, otururken ve yan yatarken zikredin." (Nisa-103)

"Gerçekten Ben, Ben Allah'ım, Benden başka ilah yoktur; şu halde bana ibadet et ve beni zikretmek için dosdoğru namaz kıl." (Taha-14)

"Allah'ı zikretmek ise muhakkak en büyük ibadettir". (Ankebut-45)

"Ey iman edenler! Allah'ı daha fazla zikir ile anınız." (37:75)

Kur'an'da, Allah'ın bu yüce halden haber verdiği benzeri ifadeler içeren düzinelerce ayet vardır.

Şüphesiz, bir anlamda hatırlama; basitçe, Allah veya onun sıfatlarını düşünme süreci anlamına gelebilir. Bununla beraber bu ayetler inzal olduktan sonra kadın ve erkekler Hz. Peygamber (s.a.v.)'e zikr teriminin açıklanmasını sordular.

Hz. Peygamber (s.a.v.), "*La ilahe illallah*, Allah'ı anmanın en mükemmel şeklidir." ve "*La ilahe illallah* diyen bir kişi oldukça, kıyamet kopmaz" buyurdular.

Bir büyük şeyh diyor ki "Zikirlerinde dervişlerin kalplerinde oluşan vecd, yükselen ve kıyıya vuran dalgalara yol açan bir çeşit fırtına gibidir."

Hz. Musa (a.s.)'ya Allah (cc) tarafından zikrin, en tercih edilen özel ibadet olduğu bildirilmiştir. İnananın kalbinde derin bir ihlas tesis edebilmesinden dolayı, *La ilahe illallah* kelimesine ruhların temizleyicisi de denir.

Bu mübarek söze cennetin anahtarı da denir; çünkü Hz. Peygamber (s.a.v.) bir hadisinde buyuruyor ki: Cennetin kapıları bu sözü ömründe bir kez olsun söyleyen herkese açılacaktır. *Kapılar* kelimesi, çoğul olarak kullanılmıştır; çünkü cennette birden çok cennet vardır. Ve bu söz onların tümünün anahtarıdır.

Kısaca, Allah indinde, bu hatırlamadan daha büyük hiçbir şey yoktur: *La ilahe illallah*. Bu anma, düşünce veya kelime olarak her zaman yapılabilir. Bununla beraber, sûfîler bunun için bir zikr dairesinde oturma anlamına gelen bazı özgün ayinler geliştirmişlerdir. Dünyanın pekçok yerinde sûfîlerin diğer aktivitelerinden daha çok bu zikr ayini dikkat çekmektedir.

Hz. Peygamber bir hadislerinde buyuruyor ki:

"Allah, bir grup meleğe, Allah'ı anan ve O'nun adını zikredenleri arayıp, gözetmek üzere özel bir görev verir. Böyle bir topluluğu bulduğunda, melekler öyle mutlu ve memnun olurlar ki kendilerine katılmak üzere diğer melekleri çağırırlar. Onların etrafında dizilerek, göklere uzanan bir sütun yapar.

Zikr ayini sona erdiğinde melekler cennete döner, Allah onlara nerede olduklarını sorar. (Nerede olduklarından haberdar olmasına ve duyduğundan hoşnut olmasına rağmen.)

Melekler de O'na; Allah'ı anmak için bir araya gelen insanların yanından geldiklerini ve onların Allah'ı anıp zikrettiklerini söylerler. Allah meleklere "Beni gördüler mi?" diye sorar. Melekler cevap verir:

"Hayır efendimiz, görmediler." Allah: "Beni görselerdi ne düşünürlerdi" diye sorar. Melekler de "Böyle bir durumda kendilerini daha fazla ibadete verirlerdi" der.

Müteakiben Hz. Allah (cc) ile melekleri arasındaki konuşma şöyle devam eder:

— Benden ne istediler?
— Cennetini arzuluyorlardı.
— Cennetimi gördüler mi?
— Hayır görmediler.
— Cennetimi görselerdi ne olurdu?
— Onu daha çok arzularlardı.
— Neden korunmayı arıyorlardı?
— Cehennemden korunmayı arıyorlardı.
— Cehennemimi gördüler mi?
— Hayır efendimiz, görmediler.
— Cehennemi görselerdi, ne olurdu?
— Ondan daha çok çekinirler ve daha çok korunmak isterlerdi.

Allah oradaki meleklere, 'Onu anmak üzere bir araya gelenleri afettiğini' buyurur. Meleklerden biri der ki: "Allah'ım, onlar arasında biri vardı ki kazaen orada idi ve aslında oraya ait değildi." Allah: "Onu da afettim. O dairenin kenarında bulunanı bile rahmetimden yoksun bırakmayacağım" buyurur.

Zikr ayininin çeşitli formları vardır ve bunlara *zikr* /halka, veya basitçe zikr denir. Her bir sûfî ekolünün kendi özel biçimi ve zikr etme sırası vardır. Fakat bu farklılıklar önemsenmeyecek kadar ufaktır. Çiştiyye Tarikatı'nda zikr ayini her biri yaklaşık bir saat süren dört bölümden oluşur. Zikr'e katılanların makamlarına bağlı olarak ayin beş veya daha fazla saate de uzatılabilir. Afganistan Nakşibendi sûfîlerinin lideri Pir Seyyid Davud İkbal bir defasında, dört-beş saatden daha az süren zikrin sadece dolaşmak olduğunu söylemiştir.

Sûfî zikrinin nihai yararlarını ciddi olarak arzulayan biri için gerçek bir şeyhe (veya mürşide) mutlak gerek vardır. Bir büyük sûfînin dediği gibi: Mürşidi olmayan ve kendini izleyen, kılavuz olarak şeytanı almıştır. Dahası Kur'anda mürşidi olmayanın tamamen kaybolacağı hakkında Allah bizleri uyarıyor.

Genellikle zikr ayini perşembeyi cumaya bağlayan cuma gecesi yapılır (cumanın başlangıcı sûfîlerce o gecedir ve cuma günü cemaatle namaz kılınır). Dervişler genellikle akşam yemeğine veya yemekten hemen sonra gelirler, gece namazı birlikte kılınır. Başlamak üzere şeyhlerden işaret beklerler.

Dervişler daire halinde otururlar, şeyh, Hz. Peygamber (s.a.v.) ve diğer peygamberlere dualar okuyarak başlar. Daha sonra kelime-i tevhidi (*lailahe illallah*)söyler.

Zikrin gerçek amacı yükselmek veya kendini kaybetmek değildir, fakat, ruh makamlarının en yükseğine çıkmak ve böylece sınıra gelerek, ilahi temaşaya bir an bile olsa ulaşabilmektir, ki bu gerçekleştiğinde vecd durumuna gelinebilir. Her zikir esnasında buna ulaşmak kaide değildir.

Şeyh, zikrin bir evresinin sonunu bir sonrakinin başlangıcını işaret eder. Çiştiyye tarikatında zikrin ilk evresi, özel bir yerde kesilen bir nefes ile *lailaheillallah* demektir. Zikrin 2., 3. ve 4. bölümleri kelime-i tevhidin bölümlerinden oluşur. (illallah: Allah'tan başka hiçbir şey, Allah ve Hu: Bir) Zikrin çeşitli yerlerinde çeşitli ilahi sıfatları eklemek suretiyle zikri zenginleştirmek şeyhin yetkisindedir.

Zikr'den sonra, şeyh veya diğer dervişler, Kur'an'dan uzun veya kısa ayetler okurlar. Daha sonra Hz. Peygamber (s.a.v.), ailesi ve ashabına, tüm peygamberlere (s.a.), tarikatın önde gelenlerine vd.'ne salatü selam getirirler.

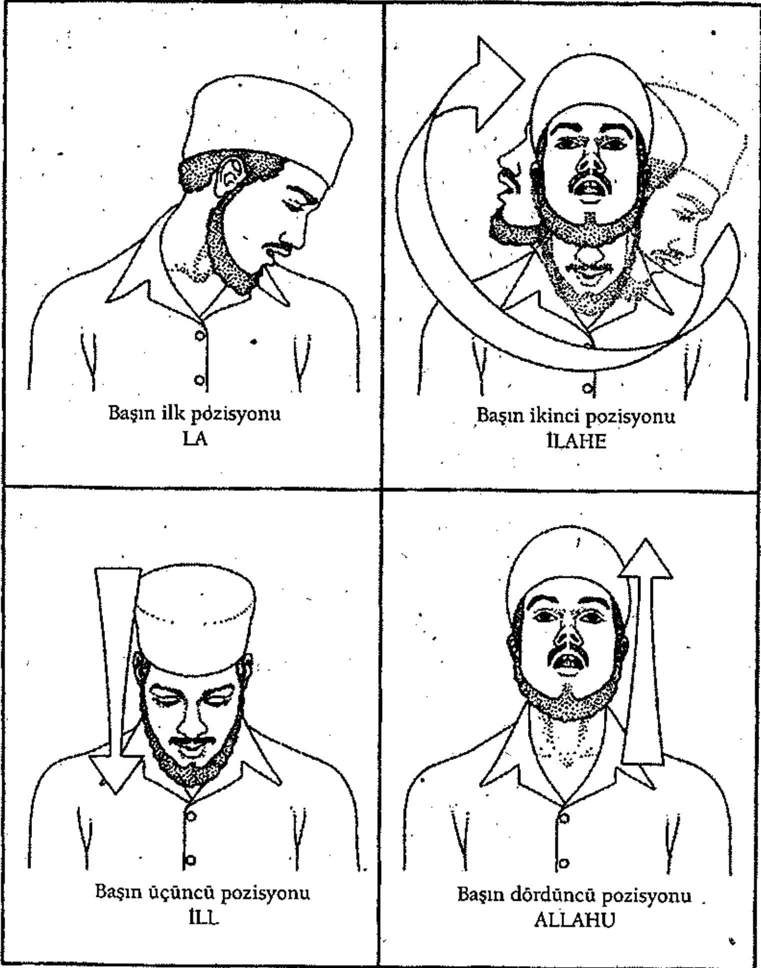
Başın duruş hareketleri tarikatların her birinin diğerleri ile temel farkı oluşturacak şekilde özel bir tarzda yapılır. Çiştiyye tarikatında zikr genellikle aşağıdaki gibi yapılır:

"*Lailaheillallah*: Önce abdest alınır. Namazdaki gibi oturur pozisyonda başlanır. Ayaklar bedenin altına katlanarak, diz çökme pozisyonu alınır. Eğer ayaklar bağdaş kurar gibi çaprazlanırsa, sol ayak dizi arkasındaki boşluğa büyük ayak başparmağı gelecek şekilde oturulur. Bu duruş şeytani vesveseleri defeder ve keza şeytani yaklaşımlardan biri olan vesvesenin evi olarak bilinen kalbin etrafındaki yağı çözer.

Zikir esnasında , sol yanak, sol omuzun üzerinde iken bir yay kavsi çizecek şekilde baş oynatılır. Baş daha sonra göğsün önüne düşürülür. Ve yüz yukarı çevrilerek bir duraklama yapılır. Bu *la ilahe* derken yapılır. Daha sonra baş, daha kuvvetlice kalbe doğru götürülürken *ill* denilir.. Yukarı bakıp *Allahu* diyerek baş tekrar kaldırılarak duaya son verilir. Bu hareket-

ler şekilde gösterilmiştir.

Eğer bu hareketler ortalama bir sayıda yapılırsa, zararı yoktur. Bununla beraber, sûfîler talebelerini tarikatta organize ederek, çeşitli pratikleri yapanlar üzerinde yakın bir takip ve denetimde bulunurlar. Hastalıkları tedavi etmeye yönelik dualar yapılırken dua sayısı sıfırla biten bir sayı olmalıdır. Çünkü arzulanan, hiçbirşey kalmaksızın olayın sona ermesidir.



Bazı insanlar bu pratikleri kendi başlarına yapmak isteyebilirler. Ancak en azından mental konfüzyon ve en kötüsü ölüm meydana gelebilir.

Zikrin bu kadar etkili olmasının nedeni *Lailaheillallah* Kelime-i Tevhid'inde bulunan sessiz harflerin seslerinin; çok kısa bir zamanda, ilahi sıfatları yoğun bir biçimde yaşayacak şekilde kalpde yankılanmasıdır.

Dahası nefes, bedendeki pekçok şeyi yakabilecek derecede yüksek bir ısı yayacak şekilde yoğun bir hale getirebilir. Ayinin sonunda da ter içinde kalmış dervişleri görmek nadir değildir.

Bazen bir şeyhin gözetiminde olmaksızın kısa zikr ayinlerinin yapılmasına izin verilir. Bununla beraber gerçek dervişler, daima, sadece onlar ilahi rahmet ve berekete vesile olabileceğinden dolayı bir veya daha fazla şeyhin hazır bulunmasını tercih eder.

Birkez Afganistan'ın kuzey bölgesinde bir zikre katıldım. Yaklaşık kırk kişi vardı. Bu özel sûfî tarikatı hemen hemen 1200 yıldır her cuma gecesi ayinini kesintisiz yerine getiriyorlardı.

Oturup ilk dualarına başladıktan sonra şeyhin birkaç saniye duraklamasına neden olan, kaba, gürültülü bir ses kerpiçten odanın içinde yankılandı. Baktığımda, odanın uzak duvarında bir yarık açıldığını gördüm. Zikrin bitiminde, şeyh, o yarıktan içeri giren mukaddes ruhların hepsini selamlamak için yaklaşık bir saat dua okudu.

Şeyhler ayrıca, 99 ilahi isimden 1 veya daha fazlasının kullanıldığı bir başka zikr tarzı daha tavsiye eder ve uygularlar.. Bu 99 isim Ek:III'de verilmiştir.

Bu isimlerin tümü, her zaman kullanılmaz. Çiştiye tarikatında bunlardan 5 tanesinin özel bir önemi ve gücü vardır. Özel isimler ve onları kullanma tarzı burada anlatılamaz. Fakat özel bir tarzda pekçok kez okunmaları aşağıdaki etkileri meydana getirir:

1. Düşmanın zarar vermesini önlemek.
2. Arzu edilen miktarda maddiyata kavuşturmak.
3. İnsanların nazik ve faydalı davranmasını sağlamak.
4. Kalpten bütün endişeyi atmak.
5. İki insan arasındaki anlaşmazlığı gidermek.

Bu güçler, açıkca, kötü niyetli kişilerin eline düşmekten korunmalı

ve kollanmalıdır..

Zikir dairesine oturanlardan izale olan pekçok ciddi hastalık biliyorum ve bu kişiler başka bir tedaviye de başvurmadılar. Allah'ın gücünün bir sınırı yoktur. Aklını ve kalbini Allah düşüncesi ve bilinci ile dolduran için, Allah herşeyin üstesinden gelendir. Zikr'in hasıl ettiği diğer güzelliklerinden bazıları da şunlardır. Şeytani kuvvetleri uzaklaştırma ve ortadan kaldırma. Allah'ı hoşnut etme, rızkı artırma, kişiliği iz bırakıcı ve prestijli hale getirme, Allah'a yöneltme, kalbi ihya etme ve canlandırma, hata ve günahları örtme,dili dedikodudan ve arkadan kötü konuşmaktan koruma, tüm kalp hastalıklarını iyi etme ve kalpten tüm korku ve endişeyi uzaklaştırma, ikiyüzlülükten uzak tutma.

Dahası, ancak zikr ile açılan ve bazı ilahi güçlerin bulunduğu bir kalp köşesi vardır.

Allah'ı zikir, tüm tarikatların mistik pratiklerinin temel taşıdır.

İhlas ile zikr makamına ulaşıldığında; kitaplardan alınan bilginin artık kullanılamayacağı mükemmel evreye gelinmiş olur.

Allah'ın izni ile, zikir kişiyi insan tekamülünün en yüksek makamlarına eriştirir ve mucizelerin kökenine ulaşmasını sağlar.

(XIV)

MUCİZELERİN KÖKENİ

"Bir şeyi dilediği zaman, O'nun emri yalnızca:"Ol!" demesidir; o da hemen oluverir." Kur'an-ı Kerim(36:82)

Mucize, tabiat yasalarının dışında, insan aklı ve nedensellikle açıklanabilirliğin ötesinde gerçekleşen olaydır. Sûfî terminolojisinde *mucize* anlamına gelen 2 kavram vardır. Ve bu 2 kavram arasındaki farkı anlamak çok önemlidir. Birinci kavram Allah'ın bizatihi kendisi tarafından insan ve tabiat kanunlarına olan müdahalesi ile gerçekleşen mucizedir. İkincisi ise Allah'ın ilahi müdahele için insanı bir vasıta olarak kullandığı, *kerametttir.* Arada ince bir fark vardır. Mucize, insanın gerekmediği veya insan elinin karışmadığı her eylem olabilir. Örneğin, bakire Hz. Meryem'in (s.a) hamileliği Allah'ın bir mucizesidir. Keramete bir örnek ise, Hz. İsa (s.a)'nın kendi emri ile, ölü bir bedenin dirilmesidir. Bununla beraber her iki durumda da, bunları meydana getiren aslında Allah'ın gücüdür.

Abdullah Yusuf Ali, kendi Kur'an tefsirinde diyor ki:

"En yüce ilahi sırlara vakıf olmak, Allah'ın seçkin kullarına verdiği bir nimettir. Onlar insanlara doğruluğu gösterirler. Onları şeytana karşı uyarır ve onların kalkanı olurlar. Fakat hiçbir şey kişinin kendi yükümlülüklerini azaltamaz. Herkes kendi yükünü sırtında taşır. Allah'ın mükafatı herkes içindir. Fakat herkes aynı mükafatı alamadığı gibi tüm

mükafatlar da aynı kıymet ve fazilete sahip değildir".

Hz.Peygamber(s.a.v.), Allah'ın bu sırlarla donattığı insanlar hakkında konuşurken buyuruyor ki: "Şüphesiz Allah, dostları için öyle bir içecek hazırlamıştır ki, onu içtiklerinde arınırlar. Arındıklarında çabuklaşırlar, çabuklaştıklarında yücelirler. Yüceldiklerinde ererler, erdiklerinde bütünleşirken, bütünleştiklerinde ayrılırlar. Ayrıldıklarında geçerler, geçtiklerinde mukim olurlar, mukim olduklarında arif olurlar. Nihayet, kadir-i mutlak Allah'ın izni ile Hakikat dairesinde yeralırlar."

Şeyh al-Habib (r.a.) diyor ki: "Eğer insan, sırların sırrını bilseydi, aldığı her nefes için bir gözyaşı dökerdi":

Sufilerin hayatları boşlukta yolculuk, ölülerin kalkması, hastalıkların iyileştirilmesi vb. gibi kelimelerle anlatılamayacak kerametlerle doludur. Şüphesiz en etkileyici olanı Hz. Peygamber (s.a.v.)' in Mirac mucizesidir. Hz.Peygamber (s.a.v.) miraçta pek çok ilahi sırrı öğrendi, pekçok peygamberlerin ve kutsal kişilerin ruhlarıyla karşılaştı ve Allah'dan emirler aldı.

Yaklaşık 8 yüzyıl önce yaşamış büyük sûfi teologu Hz. İbn Arabi (r.a)' nin aya gittiğini ve oranın ancak şimdilerde NASA tarafından anlatılan özelliklerini, yazdığını biliyoruz.

Daha altı yaşında bir çocuk iken, Hz. Mevlana (r.a.) göğe yükselip bir öğleden sonra süresince ortadan kaybolmuş ve burç yıldızlarında bir gezinti yaparak oyundaşlarını dehşete düşürmüştür. Bu olaylar istisnâî bir olay olarak (phenomenal) görülebilir, fakat bunlar o kadar sık ve öyle çok şahidin gözü önünde meydana gelir ki bilim henüz onları anlamaktan yoksun olduğundan basitçe yadsınmamalıdır.

Radyo dalgalarının varlığını düşünelim. Bu dalgalar binlerce yıldır varlar, fakat insan henüz bu yüzyılda onları ortaya çıkarıp, ölçüp kullanabildi. İlahi gerçeklikler zihnimizin görebilme kapasitesinin ötesinde olarak varlar, fakat insanlar, ancak Allah izin verdiğinde bunlara vakıf olabilecektir. Ortalama bir insan için mucizeler akıl ermez görülebilir. Mantıksal olarak mucizelerin nasıl meydana geldiği merak edilebilir.

Mucizeleri anlamak o kadar güç değildir. Allah'ın tüm bu evreni yarattığını gördüğümüzde herhangi bir işin O'nun emriyle meydana gelmesine şaşmamalıyız. Sûfi veya bir başkası olsun mucizevi hallerini duyduğumuz kişilere ve eylemlerine karşı şüple ile yaklaşırız.

Kendi toplumumuzdan verebileceğimiz bir örnek bu karmaşık ve

anlaşılması güç konuya ışık tutabilir.

Uzaklara ulaşmak için telefon kullanırız. Bu aletle birkaç numarayı çevirerek şehrin bir yerindeki bir başka kişiye ulaşabiliriz.

Birkaç numara daha ilave ederek ülkedeki herkese ulaşabiliriz. Sadece birkaç tane daha numara ilave edersek dünyada istediğimiz yere ulaşırız. İnsanlar bunu her zaman yaparlar. Telefona bir bilgisayar ekleyerek, olasılıklar daha da genişletilebilir ve oldukça karmaşık işlemler harekete geçirilebilir. Örneğin doğru numara sırası biliniyorsa, bir bankadaki hesaptan bir diğer bankadaki hesaba, uzaklık binlerce mil de olsa milyonlarca dolar transfer edilebilir. Aynı numarayı doğru ulaşma kodunu bilmeyen birine verirseniz hiçbir şey olmaz. Sufinin, mucizeleri gerçekleştirmesi de, benzer şekilde bilgisayarın çalışması gibidir.

Allah-u Teala *"Hiçbir şey Kur'an'ın dışında bırakılmamıştır"* buyuruyor. Bu ayet, bazılarına fazlaca iddialı -haşa- gelebilir. Fakat âlemlerin Rabbinin izniyle doğrudur.

Şeyhler, Kur'an'daki her ayetin 18.000 anlamı olduğunu bildirmişlerdir. Açıkça insan aklı her bir ayet için 18.000 manayı kavrayamaz. Bu demektir ki her bir ayette sayısız mana vardır. Görünmeyen ve bilinmeyen hücresel, atomik, atom-altı boyutlarda, mevcut teknoloji ve ölçümlerin sınırları dışında kalan sayısız mana.

Kur'an okurken sesler ve titretici etkilerinin bazı mülahazalarını gözden geçirdik. Fakat, Arap alfabesindeki her bir harf, ilahi âlem ile insan dünyası arasındaki bir ilişkiyi betimlemektedir. Aşağıdaki liste, arapçada herbir harf ile evrensel hiyerarşideki anlamını karşılıklı olarak göstermektedir.

elif(a)......	1=*el-Bârî*	Yaratan
ba(b).......	2=*el-Akl*	Akıl
cim(c)......	3=*en-Nefs*	Ruh
dal(d).......	4=*et-Tabîa*	Tabiat
ha(h)........	5=*el-Bârî bi'l-izafe*	Alttakilere nisbetle yaratan
vav(w)......	6=*el-Akl bi'l-izafe*	Alttakilere nisbetle akıl
ze(z).........	7=*en-Nefs bi'l-izafe*	Alttakilere nisbetle ruh
Ha(H).......	8=*et-Tabîa-bi'l-izafe*	Alttakilere nisbetle tabiat
Ta(T).....	9=*el-Heyûlâ*	Alttaki hiç bir şeyle ilişkisi olmayan maddi dünya

Ya(Y).....	10=*el-İbdâ*	Yaratanın planı
kaf(k)......	20=*et-Tekvîn*	Mahlukat âlemine geçen yapı
lam(l)......	30=*el-Emr*	İlahi Hüküm
mim(m).....	40=*el-Halk*	Mahlukat âlemi
nun(n)......	50=*el-Vücud*	Varlığın ikili yönü
sin (s)......	60	Halk ve tekvin arasındaki ikili ilişki
ayn (?)......	70=*et-Tertîb*	Evrene hakim olan hükümler zinciri
şad(ş) =	90 =	emr, halk ve tekvin arasındaki üçlü ilişki
qaf (q)=	100 =*ictimâlü'l-cümle fi'l-ibdâ*	Yaratıcı'ın katında herşeyin top lanması
ra (r) =	200=*et-Tevhîd*	Tevhid= birlik, eşyanı , varlıklarının temeli ve nedeni olan Bir'e dönmesi.

Allah kelimesinin her bir harfinin bu kozmik değerleri dikkate alındığında, bazı olayların görünmeyen âlemlerde aktive edildiği söylenebilir. Şöyle ki;

ALLAH
A : Yaratan (Tüm varlığın mutlak sahibi)
L : İlahi Hüküm
H : İlahi Öz'ün(*zat*), görüntülerine (esmâ) olan ilişkisi

Benzer şekilde, Kur'an kelimesini söylemek, ilahi âlemlerden bir sesi çağırmaktır.

KUR'AN
K : Eşyanın Yaratıcının katında toplanması
(tüm varlığı düzenleyen ve içeren nihai kod)
R : Eşyanın Bir'e dönmesi (yaratılışdaki ilahi amaç)
Ayn : Evrene hakim olan ilahi emirler zinciri
A : Yaratan, emrederek maksatların gerçekleşmesini sağlayan
N : Varlığın ikili yönü (Yaratıcıdan ayrılma: Allah ve insan)

Bu yüzden, Sûfî için, Allah kelimesi söylendiğinde, akıl ve ruhun en derin kıvrımlarında bir hatırlama sırası alevlenerek, hatırlananın hatırlatıcısını (*zikri*) hatırlatır. Allah kelimesinin söylenmesi, insanın özünün özünü şu şekilde etkiler:

Yaratan, tüm varlığın mutlak sahibi ve rabbi olan Allah, insan hayatına bir ruh göndererek, ruhu ilahi emirlerin içkin bilgisi ve onlara bağlılıkla doldurur.

Bunlar, insanın beden/akıl ve ruh varlığında mevcuttur ve tarifi imkansız bir saflıkta birbirine karışmıştır.

Daha sonra Yaratan, ruha, özel bir duyarlı kan damlasının (yumurta) oturmasını emreder ve hayat başlar.

O andan itibaren, insan hayatı, yaratanın bir yansımasından başka birşey değildir.

Yaratıcının planındaki eşyaların bilgisinin toplamıdır.

Allah, hiçbir şeyin Kur'an'ın dışında bırakılmadığını buyuruyor ve bütün ağaçlar kalem, bütün denizler mürekkep olsa bile Kur'an'da yer alan bilgileri yazamayacağımızı ifade ediyor.

Kur'an'ın ilk harfinin telaffuzu ile; mental ve psişik dünyamızın en derin bölümlerine hareket ederiz. Kelimeye devam ederek; râ harfinin sesini çıkardığımızda ruhlarımız eşyanın Bir'e döneceği gerçeğine çağrılır. Aynı harf, tüm mahlukat dünyasını düzenlemek üzere gönderilen ilahi emirler zinciri fikrini başlatır. İlk üç harf, yaratıcının planındaki tahayyül edilmez bütünlüğü ve insan hayatındaki amacımızı ortaya koyarken, 4. harf, *elif;* şimdiki ikiliği, Rabbimizin birliğinden ayrı ve yoksun oluş durumumuzun gerçeğini bildirerek bizleri yeniden yaratanı hatırlamaya çağırır.

Sufizm ilmi kapalı, mektum ve özel bir grupta yaşanır. Sufilerce edinilen bilgi yukarıda anlatılan; varlığın doğasındaki derin içkinlikten köken alır. Allah (erişme kodlarını) bu bilgileri insan boyutundaki mucizeleri etkilemek üzere vermiştir.

Birinin düşmanlığından korunmak için, belirli sayıda belirli bir ilahi ismi okumayla ilgili örnekler verilmiştir. Kur'an'ın çok sayıda ayetini kullanan başka kodlar da vardır. (Ayet kelimesinin bir anlamı da mucize demektir.) Bir Sûfî pratiği ruh üzerinde, 700 yıllık namaz ibadetine eşit etkiye sahiptir. Herkes böyle bir pratiği yerine getiremez. Bazıları için bu, soğuk algınlığından muzdarip bir sineğe bir şırınga dolusu penisilin vermek gibidir.

Pratikler biraraya getirildiğinde, matematiksel olarak toplamlarının ulaşabileceğinden daha yüksek bir noktada etkili olabilirler. Bazı Sufiler bu zikir ifadelerini on milyonlarca kez okumayı başarmışlardır.

Tasavvufi kavramları açıklamanın problemlerinden biri de, mucize-

vi olarak bir şifaya yol açsalar da bu amaca ulaşma yolunda çok az ilerleme kaydedilmesidir. Şeyhin önüne gelinir, şeyhin bir şeyler mırıldandığı ve hastaya doğru bir nefes üflediği görülür ve hasta kötürüm bir hastalıktan kurtulur. Aynı etkiyi gerçekleştirmek için onlarca yıl şeyhliğe hazırlanmak yeterli olmayabilir.

Birini iyileştirmek için şeyhin 50 milyon kez dua okuyarak, 30 yıl süreyle inzivaya çekilmiş olması gerekebilir.

Ve bu şifaya aracılık etmek, şeyhin hayattaki ana amacı olabilir.

Bazıları Sufilerden hastalıklar ve bunların mucizevi tedavilerini içeren bir listeyi vermelerini isterler. Bununla beraber, unutulmamalıdır ki etkileri meydana getiren formülün tek başına kendisi değil fakat şeyhin ruhu ve saflaşmış nefesi aracılığı ile formülün kullanılmasıdır. Formüller, kendi başlarına ehli olmayan kişilerin kendileri için bile faydasız olabilirler.

İnsan aklı ve bedeni murdarlıkla bulanıp dolabilir ve gerçek akl-ı selimin hakim olmasını güçleştirebilir.

Bu murdarlıklara ilaveten çeşitli sosyal ve ailesel telkinler nihai olarak insanların Allan inancına şek ve şüphe içinde yaklaşmalarına neden olabilir.

Dengesizlik durumundaki hastalıkları gidermek, yoğun ve zor bir gayreti gerektirir. İki hastalık tam olarak birbirinin aynı değildir. Bu yüzden, bedensel - zihinsel ve ruhsal tedavileri uyumlulaştırmaya dikkat ederek ilaçlar her bir hasta için kişisel olarak formüle edilmelidir. Sûfî şeyhlerinin bir sağıltımcı olarak görevi sadece kişiyi bazı fiziksel ağrılardan veya hastalıklardan kurtarmak değil, fakat Yaratan'ın Düzeni'ne, ilahi rızaya uygun bir hayatı bütün olarak yaşamalarını gözetmektir.

Sûfî Markat Ali diyor ki: "Yalnızca kalpler; kalpler hakkındaki bilgiyi tebliğ edebilir. Bu bilgi ihsan edilir, edinilmez."

Başta bu iddialara güvenilmelidir. Fakat onların doğruluğunu denedikçe güvenin inanca dönüştüğü görülecektir.

Bu kitabın son bölümleri, ilahi rahmet ve ihsan ile dolu bazı pratikleri anlatacaktır. Bu pratiklerden birinin, yapıldığı güne mahsus olmak üzere herhangi bir hastalığa karşı koruyucu olması, etkilerinden sadece biridir. İkinci pratiğin her bir hastalığı tedavi ettiği ise malumdur.

Ya Hayyu! Ya Kayyum.

(XV)

YER VE GÖK HAZİNELERİNİN ANAHTARLARI

"Eğer Allah'ın nimetlerini saymaya kalkışırsanız, onları asla sayamazsınız" Kur'an-ı Kerim (14:33)

Önceki sayfalarda anlatılan kavram ve fikirlerden bazılarının uygunlaması, yeni başlayanlar için zor olabilir. Bununla beraber şimdi sunacağım pratik herkes tarafından kolayca yapılabilir ve şimdiye kadar sunulan materyallerin tümünü kapsamaktadır. Batı kamuoyuna sûfîlerin bu pratiğinin ilk sunulumu budur.

Herhangi bir sûfî şifa formülünün çalışmasının ön gereği özel bir duadır. Bu yüzden, aşağıdaki ifade inşallah Allah'ın Rahmet denizlerinin kapılarını açacaktır.

La ilahe illallah, Muhammedün Resullüllah

Bu ifade herhangi bir sûfî pratiği gerçekleştirilmeden önce kötülüklerin meydana gelmemesi için okunmalıdır. Keza her türlü şeytani sataşmadan korunmak amacı ile şu ayetin de kullanılması gerekir:

Eûzübillahimineşşeytanirracim

Arapça lisanla tanışık değilseniz, ifadeyi doğru yaptığınızı ümid ederek dikkatlice okuyun ve yapabildiğiniz kadar iyi bir şekilde

kelimeleri söylemeye çalışın.

Sufiler tarafından kullanılan binlerce dua, ve pratik olmasına rağmen, birkaç tanesinin diğerlerine üstün olduğu düşünülür. Bunlardan birisini; Yer ve Gök Hazineleri'nin anahtarlarını, burada veriyorum: (Okunduğu gün süresince her türlü hastalığa karşı koruma sağlayarak, tedavi için özgün olmasına rağmen, onun okunmasının faydaları sadece fiziksel sağlıkla sınırlı değildir.)

Osman ibn Affan (r.a), Hz. Peygamber (s.a.v.)'e gelerek kendisine Kur'an'da birçok kez tekrarlanan Yer ve Göklerin Hazineleri'nin Anahtarının hakkında daha fazla bilgi vermesini söyledi. Hz. Peygamber (s.a.v.) ona dedi ki: "Sen benden, daha önce hiç kimsenin benden istemediği şeyi istiyorsun: Yer ve Göklerin Hazineleri'nin Anahtarı şudur:

لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَاللّٰهُ اَكْبَرُ وَسُبْحَانَ اللّٰهِ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ وَ اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ الَّذِى لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْاَوَّلُ وَالْاٰخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ يُحْيِى وَيُمِيتُ وَهُوَ حَىٌّ لَا يَمُوتُ بِيَدِهِ الْخَيْرُ وَهُوَ عَلٰى كُلِّ شَىْءٍ قَدِيرٌ

"Allah'dan başka ilah yoktur. Allah en büyüktür."

"Öyle bir Allah'ı tesbih ederiz ki, öyle bir Allah'dan afv dileriz ki, O'ndan başka ilah yoktur. Başlangıçta, sonuçta, çıklıkta, gizlilikte O vardır. Diriltir, öldürür, O diridir, asla ölmeyendir. Her türlü iyilik O'nun kudretindedir. O'nun kudreti her şeyi kapsar."

Hz. Peygamber (s.a.v.) devam etti: "Ey Osman. Kim bunu günde yüz kez okursa, şu on ihsan ile mükafatlandırılır: 1. Önceki tüm günahları afedilir. 2. Cehennem Ateşine muzdarip olmaktan, kurtulur. 3. İki melek onu, gece ve gündüz hastalık ve ızdıraplara karşı, korur. 4. Ona bir nimet hazinesi bahşedirilir. 5. Hz. İsmail (a.s.) soyundan gelen yüz tane köleyi azad etmişcesine mükafat kazanır. 6. Kur'an, İncil, Tevrat, Zebur'un tümünü okumuşcasına mükafatlandırılır. 7. Onun için cennette bir ev inşa edilir. 8. Cennete bir huri ile evlendirilir. 9. Bir şeref mükafatı ile ödüllendirilir. 10. Yetmiş akrabasının günahı afedilir. Ey Osman, şayet yeterince güçlüysen, bu duayı hergün okursun. Muvaffak olanlardan biri olursun. Önünde ve arkandaki herkesten üstün olursun."

Büyük Sufilerden Hz. Ebu Enes Barkat Ali; bu gizemli formülü okuyarak takva ehli insanlar arasında müstesna bir konuma ulaştı. Dergahının giriş kapısının önüne üzerinde bu paha biçilmez sözleri

kazıdığı bir işaret direği dikmişti. Kendi hayatı da bu sözlerin hayata geçirilmiş bir bütünüdür. Zira onbinden fazla alt - kastlara mensub Hintliyi kişisel olarak azad ederek tam bir eğitim ve öğretime tabi tutmuştur. Dahası, tıbbi bakım veren bir kliniğe devam ederek, hiçbir karşılık olmaksızın üçbinden fazla insanın tedavisini temin etmiştir.

İslâm ve sufilik hakkında üçyüzden fazla kitap yazarak bunları ücretsiz olarak dağıtmıştır.

"Bu kitaplar bizler ve sizlerin okuması için yazıldı. Satılık değildir. Zaten onlar, içinde anlattıkları Zat'a satılmıştır "denmiştir.

Meşhur Dar-u'l-İhsan Dergah'ına sayısız derviş toplulukları gelerek; Şeyh Barkat Ali'nin gözetiminde tasavvuf eğitimi almışlardır.

Sûfî B. Ali'nin özellikleri ve sıfatları daha da sayılabilir, fakat açıkça onun hayatına bakıldığında sıradan insanın yapabileceklerinin sınırlarını aştığı görülür. Şu anda 76 yaşındadır.

Yer ve Göklerin Hazinelerinin Anahtarı her farz namazından sonra yirmibir kez okunabilir ve bunu yapmak 3-4 dakikadan fazla sürmez.

Kur'an-ı Kerim'de "Bizim için gayret gösterenlere, yollarımızı gösteririz" (29:69) buyurulmaktadır.

Recep ayının 5. gecesinde Hicri 633 yılında Hz. Hace Muinüttin Çiştî(r.a.) mutat olduğu üzere gece namazından sonra zikr hücresine çekilir. Kapıyı kapar ve ibadetine başlar; geçen 30 yıl boyunca yaptığı gibi, yukarıdaki ayetleri büyük bir huşu içinde okumaya başar. Hacemüridlerini kendisini rahatsız etmemeleri konusunda uyarmıştır.

Onlar uzakta durur ve kapıdan bütün gece boyunca birbirine benzemeyen sesler duyarlar. Sabahın ilk ışıkları ile bu ses kesilir. Sabah namazı vaktinde hücrenin kapısı açılmadığında; herkesi bir endişe sarar. Talebeleri kapıyı zorlayıp açtıklarında, büyük azizin ölü bedenini buldular.

Alnında aşağıdaki sözler yazılıyordu:

O Allah'ın Sevgilisidir.

Ve Allah Aşkından Öldü.

(XVI)

DERTLERİN DEVASI

"Bir defa rüyamda yüceler yücesi Allah'ı gördüm. Ne istiyorsun? diye sordu. Senin istediğini istiyorum dedim. Hoşnut oldu ve bana "Sen benimsin, ben de senin" dedi.

Şeyh Beyazid Bestami (r.a.)

Hz. Peygamber (s.a.v.)'in sözleri en mükemmel ve en güvenilir sözlerdir. Peygamberlik görevini üstlenmeden önce bile O'na Emin, doğru, derlerdi ve gerçeğin dışında bir şey söylediği duyulmamıştır.

Hz. Peygamber (s.a.v.), "Fatiha Suresinde tüm dertlerin devası vardır" buyurmuştur. Ve bu en zengin ilacın özel kullanım yollarını da bildirmiştir.

"Kur'an'daki en büyük en faziletli sureyi size söyleyeyim. O, yedi ayeti olan Fatiha Suresi'dir. Bunlar "Sıkça Tekrarlanan Yedi= Seb'ul-mesâni" dir. Ve Büyük Kur'anı temsil eder" buyuran Hz. Peygamber (s.a.v.), "Ne Tevrat, ne İncil ve ne de Kur'an'da böyle bir sure indirilmemiştir" diyerek bu sureyi tasvir etmiştir.

Sufilerin birikimsel deneyimi, bizlere gerçek bir inanç ve ihlas ile okunduğunda, Fatiha Suresi'nin iç/dış; ruhsal ve fiziksel tüm dertlerin devası olduğunu göstermektedir. Fatiha Suresi hemen tüm ta'vîz

yazılarında vardır; safran ve gül suyu ile yapılan mürekkeple yazılır. Sahih hadis kitaplarının altısı da sahabenin gerek fiziksel ve gerekse mental hastalıkların tedavisinde bu sureyi okuduğunu ifade etmektedir. Şeytan şu dört şey karşısında ağlar, yırtınır ve saçını başını yolar:

— Ona lanet okunduğunda
— Cennetten kovulduğunda
— Hz. Peygamber (s.a.v.)'e nübüvvet verildiğinde

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّح۪يمِ ①
اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَم۪ينَۙ ②
اَلرَّحْمٰنِ الرَّح۪يمِۙ ③
مَالِكِ يَوْمِ الدّ۪ينِۜ ④
اِيَّاكَ نَعْبُدُ وَاِيَّاكَ نَسْتَع۪ينُۜ ⑤
اِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَق۪يمَۙ ⑥
صِرَاطَ الَّذ۪ينَ اَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ
عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّٓالّ۪ينَ ⑦

1.Bismillâhirrahmânirrahîm
2.El-hamdü lillâhi Rabbi'l-âlemîn
3.Er-Rahmâni'r-Rahîm
4.Mâliki yevmi'd-dîn
5.İyyâke na'büdü ve iyyâke nestein
6.İhdinâ's-sırâta'l-müstakîm
7.Sırâtallezîne en amte aleyhim gayri'l-mağdûbi aleyhim ve le'd-dâllîn.

1.Rahman ve Rahim olan Allah'ın adıyla.
2.Hamd, âlemlerin Rabbi olan Allah'a mahsustur ;
3.Rahman ve Rahim'dir.
4.Din gününün sahibidir.
5.Ancak sana kulluk eder ve;
yalnız senden yardım dileriz.
6.Bizi doğru yola ilet.
7.Kendilerine nimet verdiklerinin yoluna; azıp sapmışlarınkine değil.

Fatiha Suresi okunduğunda

Hz. Hâce Muinuttin Çiştî diyor ki: "Fatiha Suresinin okunması, kişinin tüm ihtiyaçları için yegane ilaçtır." Fatiha Suresinin okunması, tarikat şeyhlerinin en sık yaptığı pratiklerdendir. Hz. Peygamber (s.a.v.), Fatiha Suresi'nin aşağıdaki gibi okunmasını tavsiye ediyor ve bu pratiğin her hastalığın tedavisinde başarılı olacağını söylüyor:

"Fatiha Suresini, sabah namazlarının farz ve sünnet namazları arasında kirk gün süreyle kırkbir kez okuyun. Bu okumada genellikle ilk iki ayet arasında alınan nefes duruşunu yapmayın. -Yani, Rahim'deki *mim* ile Elhamdu' deki *lamı* (mi'l-hamdu) şeklinde birleştirin.- Surenin gerisini mutat nefes duraklarını takip ederek okuyun."

Eğer kişide delilik varsa veya başka bir nedenden dolayı duayı okuyamıyorsa, bir başkası tarafından suya okunur ve hastaya içirilir. Onun mucizevi şifa etkilerinden faydalanmak isteyenler için yan sayfada Fatiha Suresi'ni tekrar yazıyoruz.

Herhangi bir nedenden dolayı bu duayı okumak kişiye zor hatta imkansız gelebilir. Allah'ın rahmeti sonsuzdur. Bu kitaptaki herşeyi öğrenmek ve uygulamak için mutlak bir ihlas ile gayret ettikten sonra, başarısız olunursa; şu metod ile her hastalığa şifa ulaştırılabilir: Onbir kez Besmele çekilir. Bu ayet Yüce Allah'ın en büyük sıfatıdır. Ve Onun mutlak rahmet kutsallığına zorla girmeye kalkan herşey yanıp kül olur. Bir gün Hz. Ebubekir (r.a.) hasta idi. İnsanlar onu ziyaret ediyor ve durumunu görüyorlardı. Ona 'Niye hekim çağırmıyorsun?' diye sordular. O "Hekim çağırdım" dedi. Arkadaşları 'Hekim ne dedi?' diye sordular. O da, " Hekim, niyet ettiğim şeyde, azimliyim dedi," buyurdular. Allah Dostları için Allah sevgisini yok edecek hiçbir şey yoktur. Bundan sonra, söylenebilecek veya söylenmesi gereken bir şey kalmıyor.

Doğrusunu Allah bilir!

Allah'ın selamı ve rahmeti sizlerin üzerine olsun!

"Rabbim,Sen bana mülkten verdin, sözlerin yorumundan öğrettin. Göklerin ve yerin yaratıcısı, dünyada ve ahirette benim velim Sensin. Müslüman olarak benim hayatıma son ver ve beni salihlerin arasına kat." (Yusuf Suresi-101) Şehadet ederim ki, Allah'dan başka hiç bir İlah yoktur; ve yine şehadet ederim ki, Muhammed O'nun kulu ve elçisidir.

EKLER

I

İSLÂM TAKVİMİ

Bir İslâmî yılı, ayın döngüsü bazında 354 gün ve her biri 29 veya 30 gün olan 12 aydan oluşur. Bu takvim, miladi 622'de Hz. Peygamberin(s.a.v.)'in Mekke'den, Medine'ye hicreti yılında başlamıştır. 12 İslâmî ay şunlardır:

Muharrem: Bu ayın ilk on günü Hz.Hüseyin(r.a.)'ın Kerbela'daki şehadeti olan aşure günü olarak bilinir.

Sefer

Rebîü'l-evvel: Bu ayın 12. günü Hz.Peygamberin(sav)'in doğum günüdür.

Rebîu's-Sânî: Bu ayın 11.günü Abdulkadir Geylani (ra)'ın doğum günüdür.

Cumâde'l-evvel

Cumâde'l-âhir

Recep: Bu ayın 27. günü Mirac gecesidir.

Bu ayın 6. günü Hz.Hace Muiniddin Çiştiyye'nin vefa yıldönümüdür.

Şaban: Bu ayın 14-15. gecesi Berat gecesidir (gelen yılın mukadderatı tayin edilir.)

Ramazan: Mukaddes oruç ayı. 23, 25 veya 27. gecesinde Kadir

Ramazan: Mukaddes oruç ayı. 23, 25 veya 27. gecesinde Kadir gecesi(güç gecesi)denir. Kuran ve diğer kitaplar ilk olarak bu gece inzal olunmaya başlamıştır.

Şevval: İlk günü Fıtr Bayramı'dır.

Zilkâde:

Zilhicce: Hacc bu ayda tamamlanır. 10, ila 12. günleri arasında Kurban Bayramı vardır.

Tarihler ay döngüsüne ve yeni ayın görülmesine göre düzenlenirse, her bir hicri yıl, miladi yıla göre 11 gün geri gider.

II

KUR'AN-I KERİM'DE YER ALAN BAZI FAYDALI SURELER

112: İhlâs Suresi (Birlik)

1. De ki:O Allah, birdir.
2 . Allah Samed'dir (her şey O'na muhtaçtır, daimdir, hiçbir şeye ihtiyacı olmayandır);
3. O, doğurmamıştır ve doğurulmamıştır;
4. Ve hiç bir şey O'nun dengi değildir.

113:Felâk Suresi

1. De ki: Sabahın Rabbine sığınırım.
2. Yarattığı şeylerin şerrinden.
3. Karanlığı çöktüğü zaman gecenin şerrinden.
4. Düğümlere üfleyen kadınların şerrinden,
5. Ve hased ettiği zaman, hasetçinin şerrinden.

114. Nâs Suresi

1. De ki: İnsanların Rabbine sığınırım,
2. İnsanların malikine,
3. İnsanların (gerçek) ilahına

4. Sinsice kalplere vesvese ve şüphe düşürüp duran vesvesecinin şerrinden.

5. Ki o, insanların göğüslerine vesvese verir (içlerine kuşku, kuruntu fısıldar).

6.Gerek cinlerden, gerekse insanlardan (olan her hannas'dan Allah'a sığınırım.)

III

İLAHÎ SIFATLAR

Kâdir-i Mutlak olan Allah bilinemez. Her ne surette uğraşırsak uğraşalım,O'nu tam olarak bilmekten mahfuz tutulmuşuzdur. Allahüekber,Sufilerin sık kullandıkları bir kelimedir.Manası(Büyük olan Allah'dır)demektir.O'nun hakkında zihinsel bir kabule ulaşabilmemiz için Allah ,Kur'an-ı Kerimde,bizlere 99 ilahî sıfatını bildirmiştir.Birlikte düşünüldüklerinde ,bu sıfatlar,O'nun hakkında en kuşatıcı, kapsayıcı ve güçlü bir kabule ulaşmamızı sağlarlar.Esmâü'l-Hüsnâ denen bu sıfatlar,vazifeler adıyla Sûfî pratikleri içine girer.



ALLAH

1. RAHMÂN: Kainattaki her varlığa merhamet eden.

2. RAHÎM: Ahirette mümin kullarına keremiyle muamelede bulunan ,esirgeyen koruyan acıyan.

3. MÂLİK: Herşeye sahip ve mutasarrıf olan.

4. KUDDÛS: Herşeyi tertemiz yapan ve kendisi her türlü lekeden münezzeh olan.

5. SELÂM: Kusurlardan münezzeh olup,mahlukatına esenlik veren.

6. MÜ'MİN: Güvenlik veren.

7. MÜHEYMİN: Yarattıklarını gözetip, koruyan.

8. AZÎZ: Her şeye galip ve üstün.

9. CEBBÂR: Kullarının işlerini düzelten ve iradesine göre onları yöneten.

10. MUTEKEBBİR: Yegane azamet sahibi.

11. HÂLİK: Yaratan.

12. BÂRÎ: Eşyayı ve herşeyin vücudunu birbirine uygun halde yaratan.

13. MUSAVVİR: Tasvir eden Her şeye bir biçim ve özellik veren.

14. GÂFFÂR: Mağfireti pek çok.

15. KAHHÂR: Her şeye, her istediğini yapacak şekilde galip ve hakim

16. VEHHÂB: Her türlü nimeti devamlı bağışlayan.

17. REZZÂK: Yarattıklarına faydalanacakları şeyleri ihsan eden.

18. FETTÂH: Her türlü zorlukları açan ve kolaylaştıran.

19. ALÎM: Her şeyi çok iyi bilen.

20. KÂBİZ: Sıkan ve daraltan.

21. BÂSID: Açan ve genişleten.

22. HÂFİD: Yukarıdan aşağıya indiren, alçaltan.

23. RÂFİ' : Yukarıya kaldıran, yükselten.

24. MUİZ: İzzet veren, ağırlayan.

25. MÜZİL: Zillete düşüren, hor ve hakir eden.

26. SEMÎ': Her şeyi iyi işiten.

27. BASÎR: Her şeyi iyi gören.

28. HAKEM: Hükmeden, hakkı yerine getiren.

29. ADL: Çok adaletli.

30. LATÎF: En ince işlerin, bütün inceliklerini bilen ,kullarına iyilikler ulaştıran.

31. HABÎR :Herşeyin iç yüzünden, gizli taraflarından haberdar.

32. HALÎM: Suçlara karşı hemen ceza vermeyen, yumuşak davranan,süre veren.

33. AZÎM: Çok azametli

34. ĞAFÛR: Af ve mağfireti pek çok.

35. ŞEKÛR: Kendi rızası için yapılan iyiliklere daha fazlası ile karşılık veren.

36. ALİY: En yüce, pek yüksek.

37. KEBÎR: En büyük, pek büyük.

38. HÂFIZ: Yapılan işleri, bütün tafsilatı ile tutan, her şeyi belli bir vakte kadar bela ve afetten koruyan.

39. MUKÎT: Her yaratılmışın gıdasını, azığını veren.

40. HASÎB: Herkesin hayatı boyunca yapıp ettiği herşeyin hesabını bütün detayları ile bilen.

41. CELÎL: Celalet ve ululuk sahibi.

42. KERÎM: Lütfu ve keremi çok bol, çok geniş.

43. RAKÎB: Bütün varlığı gözeten bütün işleri murakabe eden.

44. MUCÎB: Kendisine dua edenlerin istediklerini veren.

45. VÂSİ' : İlmi, rahmeti, kudret afv ve mağfireti geniş,müsaadekar.

46. HAKÎM: Bütün emirleri ve bütün işleri hikmetli.

47. VEDÛD: Kullarını çok seven, sevilmeye gerçekten layık olan.

48. MECÎD : Şanı büyük ve yüksek.

49. BÂİS : Ölüleri diriltip,kabirlerinden çıkaran.

50. ŞEHÎD: Bütün zamanlarda ve her yerde hazır ve nazır.

51. HAK: Varlığı hiç değişmeden duran.

52. VEKÎL: Kendine tevekkül edenlerin işlerini en iyi neticeye ulaştıran.

53. KAVÎ: Pek güçlü.

54. METÎN: Çok sağlam.

55. VELÎ : Sevdiği kullarının dostu.

56. HAMÎD: Ancak kendisine hamdedilen, bütün varlığın dili ile yegane övülen.

57. MUHYÎ: Sonsuz da olsa tek tek her şeyin sayısını bilen.

58. MÜBDİ': Bütün varlıkları örneksiz ve maddesiz olarak ilk baştan yaratan

59. MUÎD: Varlıkları yok ettikten sonra tekrar yaratan.

60. MUHYÎ: Can bağışlayan, hayat ve sağlık veren.

61. MÜMÎT: Canlı bir mahlukun ölümünü yaratan.

62. HAYY: Diri, her şeyi bilen, ve her şeye gücü yeten.

63. KAYYÛM: Gökleri, yeri ve herşeyi tutan

64. VÂCİD: İstediğini istediği anda bulan.

65. MÂCİD: Kadr ve şanı büyük, kerem ve iyilikleri pek çok.

66. VÂHİD: Zatında, sıfatlarında, işlerinde, hükümlerinde, isimlerinde asla ortağı ve benzeri olmayan.

67. EHAD: Tek.

68. SAMED: İhtiyaçları ve sıkıntıları gideren tek mercii.

69. KADÎR: İstediğini istediği gibi yapmaya gücü yeten.

70. MUKTEDİR: Kuvvet ve kudret sahipleri üzerinde istediği gibi tasarrufda bulunan.

71. MUKADDİM: İstediğini ileri geçiren ,öne alan

72. MUAHHIR : İstediğini geri koyan, arkaya bırakan.

73. EVVEL: İlk.

74. ÂHIR: Son.

75. ZÂHIR : Her şeye görünen, aşikar.

76. BÂTIN: Her şeyden gizli.

77. VÂLİ: Kainatı ve her an olup biten herşeyi tedbir ve idare eden.

78. MÜTEÂLİ: Aklın mümkün gördüğü herşeyden, her hal ve tavırdan daha çok yüce.

79. BERR: Kulları için daima kolaylık ve rahatlık isteyen, iyiliği çok.

80. TEVVÂB: Tevbeleri kabul edip, günahları bağışlayan.

81. MÜNTEKİM: Suçları adaleti ile müstehak oldukları cezaya çarpan

82. AFÜV: Çok afv eden.

83. RAÛF: Çok lütüfkar, çok esirgeyen.

84. MÂLİKÜ'L - MÜLK: Mülkün ebedi sahibi.

85. ZÜ'L -CELÂLİ VE'L- İKRÂM: Hem büyüklük sahibi,hem fazlu kerem sahibi.

86. MUKSID: Bütün işlerini denk ve birbirine uygun, yerli yerinde yapan..

87. CÂMİ: İstediğini istediği zaman istediği yerde toplayan.

88. GANİ: Çok zengin ve her şeyden müstağni.

89. MUĞNÎ: İstediğini zengin eden.

90. MÂNİ': Bir şeyin meydana gelmesine izin vermeyen.

91. DÂRR: Elem ve zarar verecek şeyleri yaratan.

92. NÂFİ': Hayır ve menfaat verici şeyleri yaratan.

93. NÛR: Âlemleri nurlandıran, istediği simalara,zihinlere ve gönüllere nur yağdıran.

94. HÂDÎ: Hidayet veren, istediği kulunu muradına erdiren.

95. BEDÎ': Örneksiz ,benzersiz hayat verici âlemler icad eden.

96. BÂKÎ: Varlığının sonu olmayan.

97. VÂRİS: Varlığı devam eden, servetlerin hakiki sahibi.

98. REŞÎD: Bütün işleri ezeli takdirine göre yürütüp dosdoğru bir nizam ve hikmet üzere sonuca ulaştıran.

99. SABÛR: Çok sabırlı.

IV

SÖZLÜK

Ebcet: Cafr da denir. Arap alfabesindeki harflerin sayısal değeri ile ilgili ilim.

Ahlat (tekil.khilt): Özler,esaslar,mizaçlar.

Allah: Tek gerçek yaratıcının Arapça'daki ismi (el-ilah:ululuk).

Amin: Kabul buyur". Dua ve niyazların sonunda söylenir.

Akıl: Yaratıcı neden, yaratıcı güç, zihin.

Arş: Allah'ın Katı;dokuzuncu sema.

a.s:(aleyhis selam)'ın kısaltılmışı. *'Selam onun üzerine olsun.'* Bir peygamberin adı anıldığında rahmet dilemek amacı ile söylenir.

Asr: İkindi namazı vakti.

Attar: Bir çiçek, ağaç veya kabuğun, ruhunun özünü içerdiği söylenen asıl yağı.

Bismillahirrahmanirrahim: Rahman ve Rahim olan Allah'ın adıyla. Kur'an'ın ilk kelimeleri.Genellikle bir söz veya işe başlarken söylenir.

Çile: Kırk günlük ruhsal pratikler için hazırlanmış mahfuz oda.

Dergah: Türbe, veya yaşayan sûfi üstadlarının toplanma yeri.

Dayo paree: Hayaletler.

Damme: Uzun sesli(u)sesini belirtmek üzere arapçada kullanılan işaret.

Zikr: "Hatırlama". İlahi isim ve mahfuz biçimlerde yapılan sûfî ayini.

Fecr: Sabah namazı vakti.

Fena: Yokluk, yok olma, uzağa gitme.

Fatha: Uzun sesli (a)sesini belirtmek üzere arapçada kullanılan işaret.

El-Fatiha: Açılış.Kendisinde tüm Kur'an'ın mündemiç olduğu söylenen, Kur'an-ı Kerim'in ilk suresi.

Fikir: Düşünce. Derin tefekkür, zihinsel yollarla Allah'ın hatırlanması.

Furjah: İnsan Krallığı.Yaratılış Hiyerarşisindeki dördüncü bölüm

Garmi(Farsça): Sıcak. Deyim, gıdaların metabolik değerlerini göstermede kullanılır.

El-Gafur: Afedici.İlahi İsimlerden bir tanesi.

Gayb: Kur'an'daki tanımıyla, görünmeyen. Cin, melek, ruh ve diğervaroluş düzlemlerini içerir.

Hadis: Hz.Peygamber(s.a.v.)'in bir sünnetini veya sahabenin bir söz ve davranışını içeren söz.

Hakîm: Bilge; fiziksel, ruhsal ve mental hastalıkları tedavi eden kişi.

Hakikat: Tasavvuf'da yer alan dört mistik dereceden biri; ilahi gerçeklik.

Himmah: Meditasyon uygunlaşmış dikkat.

Hücre: Şeyhin tefekkür yeri.

İhsan: Bağışlama; İslâmi davranışların verimliliğinden kaynaklanan içsel ve dışsal haller.

İlim: Bilgi.

İman: Allah'a inanmak.

İnsan: Yaratılmış dünya, hayat, insan.

İşa: Yatsı namazı.

İslâm: Teslimiyet, barış; Kur'an ve Sünnet'e dayalı yaşam biçimi.

İzin: Allah'ın izni.

Cin: Dumansız ateşten yaratılmış bir mahluk.

Kabe: Mukaddes Ev'in bulunduğu yöreler. Kabe Tek bir Allah'a ibadet etmek için Hz.İbrahim (a.s) tarafından inşa edilen ilk yer. Suudi Arabistan'ın Mekke şehrindedir.

Keramet: Bir sûfî şeyhinin vasıtasıyla gerçekleşen mucizevi deneyim.

Kesra: Kısa sesli (i) sesini betimlemek için arapçada kullanılan işaret.

Hangah:Ruhsal tedavi ve eğitim için kullanılır. Genellikle inzivaya çekilenler, toplumda yer alan kişiler ve yolcularca kullanılır.

Lailaheillallah Muhammedenresulullah:Kelime-i Şehadet. "Şehadet ederim ki, Allah'dan başka ilah yoktur ve Muhammed O'nun kulu ve elçisidir".

Maşallah: Allah'ı hoşnut etsin.

Marifet:Tasavvufi deneyimlerde, ilahi gerçeklilikle anlık olarak karşılaşılma durumu; bu durumda varolan bilgi.

Meczup: İlahi sarhoşluk halindeki kişi.

Mahal: Ev veya seviye.

Mağrip: Akşam namazı.

Melek: Melek.

Makam: Durma veya dinlenme yeri, evre, durak.

Misvak: Diş fırçalama ve ağız temizliği için önerilen özel bir ağaçtan elde edilen bir çeşit dal. (Bazen zeytin veya meyan dalı da kullanılır.)

Mucize: İnsani eylem veya aracılığı gerektirmeyen tabiat kanunları ve nedenselliğin ötesinde gerçekleşen ilahi süreç.

Mürid: Çırak, şeyhin talebesi.

Mürşid:Rehper. Öğretici, tasavvuf şeyhi.

Müslim:Allah'a iman eden. İslâmî yaşam tarzını kabul edip takip eden.

Nafile: Farz olmayan ibadet.

Namaz: (Farsça,Türkçe ve Urduca)-Salat; dua, ibadet.

Niyet: Bir şeyi yapmadan önce, o şeyi yapacağına dair söylenen formel söz.

Nur: Allah'ın ışığı.

Öd: Öd ağacı kabuğundan elde edilen attar veya esansiyel yağ.

Kalp: Kalp, zihin, ruh, en seçkin bölüm, asıl,öz.

Kıble: Namaz kılarken yüzün dönülü olduğu yön.Kabe'ye doğru dönülür.

Kıyam: Namaz duruşlarından biri. Ayakta dik olarak durulur. Eller iki yanda veya sağ el sol el üzerinde olacak şekilde göbeğin altında birleştirilir.

Kur'an: Ezberden okuma. Yirmiüç yıl içinde Cebrail (a.s) tarafın-

dan, Hz.Peygamber(s.a.v.)'e indirilen İslâm'ın mukaddes kitabı.

Kurb: Yakınlık, yaklaşma, komşuluk, yaklaşım.

r.a.: Allah rahmet eylesin anlamına gelen ve vefat etmiş bir sûfî şeyhinin adı anıldığında söylenen söz.

r.a.a.: Radiallanu anha;bir peygamberin adı anıldığında söylenen söz.

Rekat: Namaz'ın bölümleri.

Ramazan: Kur'an dahil tüm ilahi kitapların gönderilmeye başlandığı , farz orucunun tutulduğu İslâmi ay.

Rasulullah: Allah'ın elçisi; Hz.Peygamber(s.a.v.).

Ruh: Ruh, öz, Allah'ın nefesi, vahiy, ilham.

Ruku: Namazın bölümlerinden biri. Avuç içleri diz kapağında olacak şekilde öne doğru eğilinir.

Salat:: Günde beş kez yapılan farz ibadeti,namaz.

Secde: Namaz'da yere kapanma duruşu.

Sema: Gök; vecd içinde tefekkür, işitme.

Sardi (Farsça): Soğuk, gıdaların metabolik değerlerini ifade etmede kullanılan bir deyim..

Şeyh: Tasavvuf üstadı, rehber, öğretmen.

Şecere: Bir silsilede yer alan şeyhlerin isim listesi.

Şeriat: Tüm peygamberler tarafından bildirilen, nihai olarak Son Mesaj Kur'an-ı Kerim'de doğrulanıp tamamlanan ilahi emir ve hükümler.

Silsile: İlahi güç ve tarikat öğretisinin üstaddan üstada geçiş zinciri

Sırat-ı Müstakim: Dosdoğru Yol Kur'an-ı Kerim tarafından takdir edilen doğru yol.

Sır: İlahi gizemler, n büyük sır, kök, köken.

Siyam: Ramazan ayında yerine getirilen İslâmi oruç.

Subhanallah: Tüm övgü Allah'a mahsustur.

Sünnet: Hz.Peygamber(s.a.v.) tarafından yapılan ve önerilen davranışlar.

Tarikat: (tarik:yol), Tasavvuf yolu.

Ta'vîz: Genellikle şeyhler tarafından tedavi amacı ile yazılan veya söylenen, ayet veya sayı içeren dinî muska.

Vehim: Tahayyül etme, somut olmayan şeyleri algılama gücü, Allah'ın hükmü.

Veli: Allah dostu,aziz.

Visal: Birlik, düğün, vuslat.

Ya Hayyu! Ya Kayyum!:Yaşayan ve sonsuza kadar var olacak olan. Bazı sufilere göre bu iki ilahi sıfat Allah'ın en büyük isimleridir.

Yevmü'l-kıyamet: Hüküm Günü.

ÇEVİRENİN NOTU

Kartezyen metodun, evrenden, atom -altı boyuta kadar nesnelerin ve nesneleri oluşturan parçaların herbirinin yapısal ve/veya fonksiyonel olarak tamamen birbirinden bağımsız üniteler olarak algılanıp değerlendirilmesi temeline dayanan düşüncesi, fizikten felsefeye uzanan çizgide terkedilmek üzere. Bu bağlamda insanın fizik ve fizik-ötesi varoluş boyutları da, bütüncül bir yaklaşım ile yeniden ele alınmak durumu ile karşı karşıya bulunuyor. İnsanın bedensel, ruhsal ve toplumsal olarak tam bir iyilik halinde bulunmasını hedef alan tıp bilimleri de, kullanageldikleri pozitivist ve kartezyen metodun açmazlarından kaynaklanan problemlerin çözümü karşısında "alternatif tıp" yaklaşımlarının tehdidi altında bulunuyor.

İslâm'ın tevhid inancının bir yansıması da, insanı ruhsal, bedensel ve toplumsal olarak bir bütün halinde ele alması; onun Allah, insan ve canlı /cansız çevresi ile olan ilişkilerini aynı bir temele oturtuyor olmasıdır.

Çevirisini sunmuş olduğumuz bu eserde, yazar, sözü edilen tevhidi yaklaşım çerçevesinde; İslâmî inanç ve ibadetlerin insan sağlığına olan doğrudan yapıcı etkilerini ve olası hastalık durumlarında başvurulabilecek İslâm/tasavvuf kökenli alternatif sağaltım yollarını göstermek-

tedir. Eser tasavvuf hakkında günümüz insanının kafasında yer eden pek çok soruya esaslı cevaplar getirmekle kalmıyor; zikir, muska, şifalı bitkiler gibi konularda şüphe ve endişeleri giderici açıklamalar da yapıyor. Temel niteliği yanlışlanabilirlik olan çağdaş bilimsel veriler ve bu temelde şekillenen somut görüngüler karşısında; geleneğin, özellikle son ikiyüz yıldır şüphe, sorgulama ve yadsıma refleksleri ile karşılandığı günümüz zihinlerinde, eserin, geleneğe yönelik "çekince"lerimizi yeniden gözden geçirmeye vesile olmasını temenni ediyoruz.

Zahir (*şeriat*) zırhına bürünerek,batına (*hakikate*) gidilen yolda(*tarikat*), İslâm'ı genel-geçer kavramlarla anlamak ve yaşamak durumunda bırakılan biz modern (!) çağ insanlarının yaşadığı kaoslar için Tasavvuf'un, yanan bir meşale olduğunu hatırlatmalıyız.



YENİ BİR PSİKOLOJİ

ROBERT E. ORNSTEIN

Psikoloji Batı'da ruh ve madde arasında kesin bir ayrım koyan Kartezyen anlayışın etkisiyle ya ruhu maddeye indirgeyen davranışçılık gibi ya da onu geçmişteki birtakım yaşantılarının toplamına bağlayan Freudculuk gibi 'klinik' ya da deneysel bir kimlik kazanmıştır. Oysa doğu kültürlerinde de, adına psikoloji denmese de, geniş anlamda psiko-loji (ruh-bilimi) kapsamında değerlendirilebilecek sezgi temelli bir psikoloji yüzyıllardır işlenegelmiştir. Örneğin Yoga, meditasyon, mantralar, Sûfîlerin zikirleri, Budistlerin koan'ları hep birer psikolojik bilgi edinme tekniğidirler. Ancak Doğu psikolojisi, tüm Doğu bilimleri gibi Batılı bilim adamları tarafından ya ihmal edilmiş ya horlanıp küçümsenmiş, ya da yok farzedilmiştir. Oysa bu bilimsel olmayan teknikler, Batı psikolojisinin uzanamadığı insan bilincinin zengin alanlarına ilişkin değerli bilgiler içermektedir. Yeni Bir Psikoloji adlı elinizdeki kitabında Robert E. Ornstein, Doğu ve Batı psikolojilerinin meslektaşlarınca genellikle ihmal edilmiş bir "sentez"ini gerçekleştirmeyi hedefliyor. Her ikisinin temel kavramlarını karşılaştırarak bazı kesişme noktaları tesbit ediyor ve 21. yüzyıl psikolojisinin eskisinden daha geniş kapsamlı bir

alternatif dizisi: 6

Sûfî Tıbbı

Şeyh Hakim Muinuddin Çişti

insan yayınları